

# GESUND

Das Magazin aus Ihrer Apotheke



Jetzt  
mitmachen

und tolle Preise gewinnen!  
Zum Beispiel ein  
Blutzuckermessgerät oder  
eine Tageslichtlampe

gesundleben  
Apotheken

[www.apotheke.com](http://www.apotheke.com)

## Gesunder Winter

Die besten Tipps, unser  
Immunsystem für die  
Erkältungszeit zu wappnen

## Endometriose

Was hinter dem verborgenen  
Frauenleiden steckt und  
welche Therapien es gibt

## Schöne Weihnachten

Die Festtage stressfrei und  
gesund genießen. Plus:  
Tolle Deko-Ideen & Rezepte





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

durch verschneite Wälder spazieren und die klare Luft genießen, sich auf die Adventszeit und besinnliche Festtage freuen ... Der Winter hat ja seine schönen Seiten. Weniger erfreulich sind allerdings die lästigen Erkältungen, die wir uns im Schnitt zwei- bis viermal im Jahr einfangen, vornehmlich in der kalten Jahreszeit. Mit unseren Tipps ab Seite 4 können Sie jetzt Ihr Immunsystem stärken – und kommen dieses Jahr hoffentlich mit ein, zwei Schniefnasen weniger davon.

In den dunklen Monaten haben auch Fitnessstudios wieder Hochkonjunktur. Der Sport an den Geräten tut uns gut und hält den Körper gesund. Vorausgesetzt wir bleiben dabei und vermeiden typische Fehler. Zum Beispiel ein Übertraining. Was genau es damit auf sich hat, lesen Sie ab Seite 24.

Endometriose gehört zu den häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen und ist für Betroffene häufig mit einem langen Leidensweg verbunden. Denn nicht selten wird die Diagnose erst nach Jahren gestellt. Die wichtigsten Fragen zu der chronischen Erkrankung beantworten wir ab Seite 18.

Und sollten Sie sich jetzt schon Gedanken über Weihnachtsgeschenke, Gänsebraten oder Verwandtenbesuche machen, empfehlen wir Ihnen schließlich unsere Tipps für entspannte Festtage ab Seite 46.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Winterzeit!

Ihr Redaktionsteam

# Inhalt 6/2025



4



12



22



24



28



44



46

## 4 Schniefnase ade

Das Immunsystem wirksam für die Erkältungszeit wappnen

## 12 Winterblues

Licht und mehr: Tipps gegen das Stimmungstief

## 18 Endometriose

Was hinter dem Frauenleiden steckt und welche Behandlungen es gibt

## 22 Dr. med. Natur

Die Heilpflanze Mönchspfeffer

## 24 Workout, aber richtig

Die größten Fehler im Fitnessstudio

## 28 Lipödem

Die OP des „Reiterhosensyndroms“ wird bald Kassenleistung

## 32 Immer schön cremen

Richtige Hautpflege in der frostigen Jahreszeit

## 36 Körperwissen

Warum bei Kälte die Zähne klappern

## 42 Rätsel

Knobeln und Spaß haben

## 44 Schöner Advent

Kreative Weihnachtsdeko zum Selbermachen

## 46 Entspannte Festtage

Das Fest der Liebe ohne Hektik und Stress genießen

## 48 Völlegefühl & Co.

Tipps, damit das Fest nicht auf den Magen schlägt

## 50 Es gibt Kekse

Selbstgebackene Vanillekipferl und Weihnachtspunsch



# Der Schniefnase Kontra geben

Jetzt ist es wieder so weit, die Tage werden kürzer, die Sonne verliert an Kraft und die ersten kalten Herbstwinde pusten das Laub von den Bäumen. Wenn es draußen langsam ungemütlich wird, fühlen sich andere besonders wohl: Erkältungsviren. Damit es uns diesmal nicht so leicht erwischt, sollten wir unseren Körper jetzt gegen die nasskalte Jahreszeit wappnen.

**D**urchschnittlich zwei- bis viermal im Jahr holen wir uns eine Schniefnase, Kinder sogar sechs- bis zehnmal – weil ihr Immunsystem viele der über 200 verschiedenen Viren, die einen grippalen Infekt auslösen können, noch nicht kennt und erst Abwehrstoffe gegen die Erreger bilden muss. Das gegenseitige Anstecken in Schule und Kindergarten tut sein Übriges, Eltern können meist ein Lied davon singen.

Warum es uns überwiegend in den Wintermonaten erwischt, hat verschiedene Gründe. Meist halten wir uns in der kalten Jahreszeit vermehrt in geschlossenen Räumen auf, wo die Viren in trockener Heizungsluft länger überleben und an winzigen Aerosolen angelockt durch die Luft schweben oder an Türklinken und Haltegriffen in Bus und Bahn haften. In die Luft gelangen sie durch Husten und Niesen, auf Oberflächen zum Beispiel über die Hände, wenn

wir uns etwa zuvor mit dem Taschentuch die verschnupfte Nase geputzt haben. Über eine solche Schmierinfektion können übrigens auch Grippeviren übertragen werden. Regelmäßiges Lüften und Händewaschen (30 Sekunden mit Seife und warmem Wasser) sind

schon mal eine bewährte Methode, möglichst wenig in Kontakt mit den lästigen Krankheitserregern zu kommen. Ideal ist übrigens eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent, die sich während der Heizperiode zum Beispiel mit Raumluftbefeuchtern erreichen lässt.



## In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex mit Acerola.  
Zur Unterstützung des Immunsystems.

Anzeige

## WALA Plantago Hustensaft, 90 ml\*

### Husten? Bronchitis?

Unser Enthuster für die ganze Familie.

- Natürlich wirksam in allen Hustenphasen
- Lindert schmerzhaften Hustenreiz
- Löst festsitzenden Schleim
- Ab dem Säuglingsalter

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkennnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Atmungs- und Schleimbildungsvorgängen bei katarrhalisch-entzündlichen Erkrankungen der Luftwege und zur Auswurfförderung (Expektoration), z. B. Bronchitis, Lungenentzündung (Bronchopneumonie), Bronchialasthma. Warnhinweise: Enthält Saccharose (Zucker). Hinweis: 15 ml Sirup enthalten 7,1 g Saccharose (Zucker). 5 ml Sirup enthalten 2,4 g Saccharose (Zucker).

WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/  
Eckwälden.



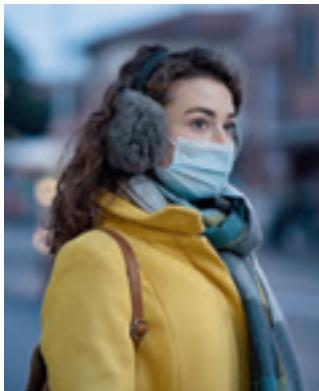
\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



### Kälte kann Infekte begünstigen

Auch unsere Nasenschleimhaut, über die die meisten Erkältungserreger in den Körper eindringen, ist im Winter trockener und bei Kälte obendrein auch noch schlechter durchblutet, was uns anfälliger für Infektionen macht. Forscher der renommierten Harvard University haben jüngst sogar herausgefunden, dass offenbar auch die Kälte an sich unmittelbar unser Abwehrsystem schwächt und Atemwegserkrankungen begünstigt. So setzen unsere Nasenzellen beim Eindringen von Viren oder Krankheitserregern normalerweise umgehend Milliarden winziger, flüssigkeitsgefüllter Sekretkugelchen frei, sogenannte extrazelluläre Vesikel (EV). Die kleinen Bläschen enthalten unter anderem chemische Waffen und fungieren wie eine Art Lockvogelschwarm. So sind sie mit Rezeptoren besetzt, an die Viren und Bakterien andocken, anstatt sich an die Nasenzellen zu heften. Sind die Nasenzellen jedoch Kälte ausgesetzt, stoßen sie deutlich weniger solcher EVs aus als bei wärmeren Temperaturen, laut der US-Studie fast 42 Prozent weniger. Das könnte, so die Forscher, die saisonalen Schwankungen bei Infektionen der oberen Atemwege erklären. Das Tragen von Schutzmasken kann uns also schützen – es verringert nicht nur den Kontakt mit Erkältungsviren, sondern hält auch die Nasentemperatur warm.

Doch unsere körpereigene Gesundheitspolizei lässt sich auch auf andere Weise unterstützen, um die lästigen Viren auf Abstand zu halten. Oberstes Gebot: Packen Sie sich warm ein und gehen Sie auch





# Sanfte Hilfe bei Schnupfen, Husten & Co.



## Schnupfen

Wichtig ist es jetzt, viel zu trinken, am besten Wasser oder Kräutertees. Das hält den Nasenschleim flüssig und verhindert, dass er sich festsetzen kann. Auch Dampfinhalationen wirken wohltuend. Sie befeuchten die Schleimhäute, lösen hartnäckige Krusten und fördern den Sekretabfluss. Der heiße Dampf schädigt außerdem hitzeempfindliche Schnupfenviren. Geben Sie eine Handvoll Kamillenblüten in eine Schüssel und übergießen Sie sie mit heißem Wasser. Gesicht über die Schüssel halten, Handtuch über den Kopf legen und den Dampf mehrere Minuten durch die Nase einatmen.

## Husten

Bei Husten sollten Sie auf die Wahl des richtigen Präparats achten. Denn Husten hat auch eine wichtige Funktion: Das Sekret der Schleimhäute bindet Keime, die anschließend durch den Hustenreflex aus dem Körper befördert werden. Hustenlöser (Expectorantien) unterstützen diesen Prozess. Reine Hustenstilller (Antitussiva) sollten nur bei trockenem Reizhusten angewendet werden, um die Atemwege zu beruhigen und einen erholsamen Schlaf zu unterstützen. Las-



sen Sie sich in Ihrer gesund leben Apotheke beraten, es gibt auch pflanzliche Präparate, die sowohl reizmildernd als auch schleimlösend wirken. Auch bei Husten sollten Sie viel trinken, um den Bronchialschleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern.

## Halsweh



Halskratzen und Schluckbeschwerden sind oft die ersten Symptome einer Erkältung. Schützen Sie die Rachenschleimhaut mit Lutschpastillen, zum Beispiel mit Isländisch Moos. Die schleimbildenden Zuckerstoffe der Flechte legen sich wie ein Schutzfilm über die gereizte Schleimhaut in Mund und Rachen und beruhigen sie. Auch Gurgellösungen oder Bonbons mit Salbei lindern die Beschwerden. Die ätherischen Öle und Gerbstoffe der Heilpflanze wirken entzündungshemmend. Meiden sollten Sie jetzt scharfes Essen, säurehaltige

Fruchtsäfte und Alkohol – das reizt die entzündete Schleimhaut zusätzlich.

## Heiserkeit

Heiserkeit ist häufig die Folge von Erkältungen, wenn die Stimmbänder durch die gereizte und entzündete Rachenschleimhaut nicht mehr richtig schwingen können. Die Stimme sollte jetzt unbedingt geschont werden, heißt: wenig reden und nicht flüstern, denn das strapaziert die Stimmlippen besonders stark. Linderung verschaffen schleimstoffhaltige Lutschpastillen, zum Beispiel mit Eibisch und Spitzwegerich und auch Dampfbäder mit Sole-Salzen. Sorgen Sie außerdem für ausreichend Luftfeuchtigkeit im Zimmer, zum Beispiel durch Wasserschälchen auf der Heizung.



Anzeige

### Pure Encapsulations® Vitamin C 1000 gepuffert, 90 Stück

Volle Abwehrkraft voraus. Vitamin C für starke Abwehrkräfte. Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® liefert hochdosiertes Vitamin C in der gepufferten Form, für eine bessere Verträglichkeit. Jetzt auch als Pulver erhältlich.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.





## Jetzt gegen Grippe impfen lassen!

Eine Erkältung ist lästig, eine echte Grippe (Influenza) eine ernstzunehmende Erkrankung, die den ganzen Körper betrifft und schwerwiegendere Symptome und Komplikationen verursachen kann. Besonders Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben, sollten sich daher jährlich gegen Grippe impfen lassen, etwa chronisch Kranke oder Schwangere. Die Impfung kann ganz unkompliziert auch in Ihrer Apotheke erfolgen, sprechen Sie unser Fachpersonal gerne darauf an!



bei Wind und Wetter an die frische Luft, und zwar möglichst mehrmals in der Woche. Studien zeigen, dass Bewegung wie ein strammer Spaziergang, Schwimmen oder Radfahren die Anzahl und die Qualität unserer Abwehrzellen deutlich steigert. Regelmäßige Bewegung sorgt auch dafür, dass Fremdstoffe über die Lymphe in die Lymphknoten transportiert werden, wo sich die Abwehrzellen auf Erreger einstellen können.

Wer bei Schmuddelwetter nicht vor die Tür mag, kann sein Immunsystem mit kalt-warmen Wechselduschen auf Trab bringen und die Anfälligkeit für Erkältungsinfekte senken. Der Kältereiz kurbelt die Durchblutung an und bringt den Kreislauf in Schwung, je regelmäßiger wir ihm ausgesetzt sind, desto unempfindlicher reagiert der Körper in der kalten Jahreszeit auf die großen Temperaturunterschiede. Probieren Sie zum Beispiel die Wechseldusche nach Pfarrer Kneipp aus: Starten Sie mit einer kur-

zen, angenehm warmen Dusche. Anschließend die Wassertemperatur auf kühlig bis kalt stellen und den Wasserstrahl vom rechten Fuß entlang bis zur Hüfte führen und auf der Innenseite des Oberschenkels wieder zurück zum Fuß. Dann ebenso die linke Körperseite abbrausen. Dann sind die Arme dran: Auch hier geht's wieder von unten nach oben, beginnend am rechten Handrücken bis zur Schulter und von der Achsel am Innenarm wieder bis zur Handfläche zurück. Die Wechseldusche am besten zweimal durchführen, also: warm – kalt – warm – kalt. Wichtig: Die Prozedur mit kaltem Wasser beenden, damit sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen. Und anschließend warm anziehen! Saunabesuche einmal in der Woche haben einen ähnlichen Trainingseffekt. Bei bestehendem Herzleiden aber vorher den Hausarzt fragen, ob das Schwitzbaden erlaubt ist!

## Immunpower mit Vitalstoffen

Wie gesund und fit Sie durch den Winter kommen, ist auch eine Frage der Ernährung. Achten Sie jetzt besonders darauf, genügend Vitalstoffe aufzunehmen. Viel Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Fisch versorgen den Organismus am besten mit gesunden Nährstoffen. Bei Obst und Gemüse darauf achten, den Speiseplan möglichst bunt zu gestalten, denn die in grünen, orange-

gelben und blauen Früchten enthaltenen Farbstoffe haben verschiedene positive Effekte auf die Gesundheit. Äpfel, Sanddorn und Rosenkohl liefern zum Beispiel reichlich Vitamin C, in Nüssen und pflanzlichen Ölen steckt Vitamin E und Karotten, Grünkohl und Kürbis versorgen uns mit Carotinoiden, einer Vorstufe von Vitamin A. Alle drei Vitalstoffe stärken effektiv unsere Abwehrkräfte. Apropos: Untersuchungen zeigen, dass



## Viren-Hotspots

Hier lauern meist besonders viele Erkältungsviren. Tipp: Wirksame Händedesinfektionsmittel für die Handtasche gibt es in Ihrer Apotheke!

- Einkaufswagen im Supermarkt
- Haltegriffe in Bus, Bahn & Co.
- Türklinken und Druckknöpfe in öffentlichen Toiletten
- Ziffernfelder am Geldautomaten
- Händetrockner – in Studien wurden 27-mal mehr Keime gefunden als bei Papier-tuchspendern

Vitamin-C-Präparate die Dauer der Erkältung verkürzen und zum Teil auch die Beschwerden lindern können!

Hauptzentrale unseres Immunsystems ist übrigens unser Darm. Hier sitzen rund 70 Prozent aller Abwehrzellen. Sie funktionieren aber nur optimal, wenn die Darmflora in Balance ist. Darmbakterien lieben es sauer: Unterstützen Sie Ihre kleinen Helfer im Darm daher, indem Sie zum Beispiel regelmäßig



Anzeige

### Mucosilient® gegen Reizhusten Levodrop 6 mg/ml Saft, 100ml\*

Wirkstoff: Levodrop 6 mg/ml. Anwendungsgebiet: Symptomatische Therapie des Reizhustens (unproduktiver Husten).

A. Nattermann & Cie. GmbH, 65929 Frankfurt am Main.

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



# Propolis Mund- und Rachenpflege



## Schutz und Pflege bei Reizungen

- ✓ der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich
- ✓ des Zahnfleisches und bei empfindlichen Druckstellen



[www.bergland.de](http://www.bergland.de)

**Bergland**



milchsäure Lebensmittel auftischen. Milchsäurebakterien, die die Darmflora auf natürliche Weise stärken, finden sich unter anderem in Naturjoghurt, Kefir oder frischem Sauerkraut. Auch probiotische Mittel aus der Apotheke können die Darmflora-Sanierung unterstützen.

## Schlafmangel erhöht das Erkältungsrisiko

Wer jetzt noch ausreichend schläft, hat beste Chancen, die nasskalte Jahreszeit fit und gesund zu genießen. Denn während Kreislauf, Puls und Atmung nachts auf Sparflamme laufen, arbeitet unser körpereigenes Abwehrsystem auf Höchsttouren. Schlaf wirkt sich unter anderem positiv auf die Anzahl der Immunzellen aus, die im Blut zirkulieren und beeinflusst die Freisetzung bestimmter Zytokine, also Botenstoffe des Immunsystems. Eine aktuelle Untersuchung aus Norwegen ergab, dass ein Schlafdefizit von bis zu zwei Stunden das Risiko für eine Erkältung um 33 Prozent erhöhte. War das Defizit noch größer, erkrankten die Betroffenen noch häufiger. Wie viel Schlaf wir brauchen, ist zwar individuell verschieden. Wichtig ist aber, dass man alle Tiefschlafphasen durchläuft, um einen Erholungseffekt zu erreichen. Am besten sind für die meisten Menschen sieben bis acht Stunden. Wir wünschen Ihnen eine erkältungsfreie Zeit.





Exklusiv in Ihrer  
Apotheke

# Verschleimt? Hustenreiz?

**SIDROGA® HUSTEN- UND BRONCHIALTEE –**  
**zuverlässige Hilfe zur Schleimlösung und Reizlinderung**  
**bei Erkältungshusten**

- natürlich beruhigend und heilsam
- hochwertiger Arzneitee
- ohne zugesetzte Aromen



Der einzigartige **Sidroga WIRKSTOFFTRESOR** bewahrt die Wirkstoffe

Weitere qualitativ hochwertige Arzneitees für unterschiedliche Beschwerden finden Sie auch unter [www.sidroga.de](http://www.sidroga.de)

**Sidroga® Husten- und Bronchialtee.**

Arzneitee (Filterbeutel). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung und Reizlinderung bei Husten im Zusammenhang mit Erkältungen, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Uriach Germany GmbH, 56130 Bad Ems.



# Ist es der Winter oder bin ich depressiv?

Jeder Zweite kennt den Winterblues aus eigener Erfahrung. Die gute Nachricht: Bei den meisten ist das jetzt normal. Und man kann einiges dagegen tun

**A**lle Jahre wieder: Man möchte am liebsten ein Murmeltier sein. Sich vollfuttern, verkriechen und die dunkle Jahreszeit verschlafen. Warum bloß sind wir jetzt so schlecht drauf? Weil wir Lichtwesen sind. Tageslicht ist ein wichtiger Taktgeber für viele Körperrhythmen. Strahlt die Sonne, schüttet unser Körper das Hormon Serotonin aus. Das ist unser Glücklichmacher. Es wirkt auf unser Gefühlssystem,

bringt uns in gute Stimmung. Bei Dunkelheit wird der Gegenspieler produziert, das Schlafhormon Melatonin. In grauen und trüben Monaten stehen wir verstärkt unter dem Einfluss dieses Schläfrigmachers.

Der wichtigste Rat gegen den Winterblues deshalb: Selbst bei dicken Wolken jeden Tag rausgehen und dabei ab und zu in den Himmel schauen. Die Helligkeit draußen beträgt selbst

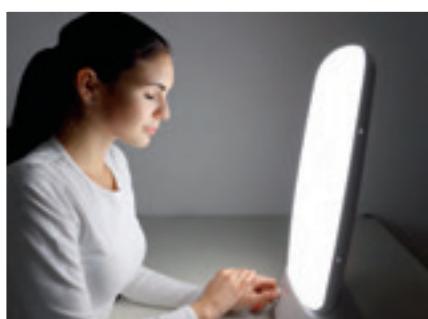


**29%**  
**der Deutschen**

ziehen sich in der dunklen  
Jahreszeit zurück, lesen  
und fernsehen mehr

**41%**  
**der Deutschen**

naschen Schokolade, um  
sich zu entspannen und gut  
zu fühlen – vor allem bei  
schlechter Laune



unter grauen Wolken noch 7000 Lux. Das ist zwar weit weniger als unterm klaren Sonnenhimmel, der mit 100.000 Lux strahlt. Aber es ist hundertfach mehr als in geschlossenen Räumen, wo es in der Regel gerade mal 500 Lux hell ist.

Holen Sie sich zudem Sonnenlicht in die Wohnung. Die normalen Leuchtmittel erreichen zwar eine ausreichende Helligkeit. Es gibt aber spezielle Tageslichtlampen, die besonders zum Start in den Tag helfen, um den Wach-Kick zu bekommen. Wenn man sich morgens circa eine halbe Stunde etwa einen

Meter entfernt davorsetzt und ab und zu hineinblickt, wirken sie am besten.

Apropos aufstehen, wenn der Wecker klingelt: Das fällt in der dunklen Jahreszeit vielen schwer. Brauchen wir im Winter etwa mehr Schlaf? „Nein“, sagen Depressionsforscher. Man kann sich zwar generell schläfriger fühlen als im Sommer. Aber man sollte den gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus trotzdem beibehalten.



## Schlafsterne®

**Schlaf- und Beruhigungsmittel mit  
30mg Doxylaminsuccinat**

- Verkürzt die Einschlafzeit
- Schnelle und zuverlässige Wirkung
- Gute Verträglichkeit ohne Suchtpotential



## RETORTARELAX

**Nahrungsergänzungsmittel mit  
\*Magnesium und Vitamin B12**

- enthält Lavendelblütenextrakt und Lavendelblütenöl
- bei Stress durch geistige und körperliche Belastung\*



## Phytostar®

Baldrian Melisse Passionsblume

**Rein pflanzliches Beruhigungsmittel  
ohne Gewöhnungseffekt**

- Zuverlässig entspannend, angstlösend und beruhigend bei Stress, Angst, Burnout, Menopause und Depressionen
- 24 Stunden Wirkprinzip

Sie wollen mehr erfahren?

Jetzt scannen





## Winterblues und Depression – die Unterschiede

Bei der „echten“ Depression haben die Patienten eher Ein- und Durchschlafstörungen anstatt eines höheren Schlafbedürfnisses. Dazu kommen häufig Appetitmangel und Gewichtsverlust statt Heißhungerattacken. Ein Anzeichen für eine Depression kann auch sein, dass sich die Betroffenen an gar nichts mehr erfreuen können. Sie können sich zu kaum etwas aufraffen und sind permanent erschöpft. Auch

Schuldgefühle, unendliche Hoffnungslosigkeit und schlimmstenfalls Suizidgedanken sind typisch.

Bei Verdacht auf eine krankhafte Depression – auch wenn ein Angehöriger betroffen ist – sollte man sich unbedingt an einen Arzt wenden. Umfangreiche Informationen bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe auf:

**[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de), Info-Telefon 0800 / 33 44 533.**



Kontraproduktiv beim Wintertief: sich einzuigen und zurückzuziehen. Im Gegenteil: Aktiv zu bleiben, mit Familie und Freunden etwas zu unternehmen, viel frische Luft zu tanken und sich zum Beispiel mit seinem Hobby intensiv zu beschäftigen, hebt die Laune. Dabei hilft, sich jeden Sonntag zu notieren, was man in der kommenden Woche Schönes machen will.

Sommer-Feeling lässt sich auch zurückholen: mit anderen in Erinnerungen vom Urlaub schwelgen. Fotos anschauen. Die passende Musik dazu hören und vielleicht sogar spontan dazu tanzen. Auch gut: Schnuppern Sie sich froh. Die Geruchsrezeptoren der Nase sind direkt mit dem Teil des Gehirns

verbunden, in denen Gefühle entstehen. Frische Düfte wie Zitrone, Limette oder Zitronengras wirken wie Fitmacher.

Mit diesen Tipps sollte sich der Winterblues spätestens nach ein paar Wochen verzogen haben. Nur in sehr seltenen Fällen (1 % der Betroffenen) ist das Seelentief in Herbst und Winter eine „echte“ krankhafte Depression (siehe Kasten).

Fotos: Jasmina007/istockphoto, Rocky89/istockphoto, Olgashestakova/istockphoto, Valery\_G/istockphoto, everyday better to do everything you love/istockphoto, Milenakatzer/istockphoto, tcsaba/istockphoto

Wenn man länger als die üblichen sieben bis acht Stunden im Bett bleibt, kann das dazu führen, dass man sich noch müder fühlt. Andererseits kann auch zu wenig Ruhe auf die Stimmung drücken. Bei Einschlafproblemen sind pflanzliche Präparate aus der Apotheke die Mittel der Wahl. Vor allem Baldrian ist wissenschaftlich gut untersucht und macht nicht abhängig.



Kein Wunder, dass die Supermarktreale jetzt voller Süßkram sind. Schokolade macht tatsächlich glücklich. In ihr stecken Zucker – also Kohlenhydrate – und die Aminosäure Tryptophan. Das sind Substanzen, aus denen der Körper das Happy-Hormon Serotonin herstellt, das ihm jetzt fehlt. Die „Nebenwirkung“ Gewichtszunahme trägt allerdings nicht dazu bei, dass man sich besser fühlt. Mediziner raten, besser zu B-Vitaminen zu greifen. Die liefern unter anderem Baustoffe für Serotonin, fördern den Energiestoffwechsel und unterstützen die Stressverarbeitung.



# Der Winter kommt – jetzt an Vitamin D denken!

## Vitamin D<sub>3</sub> für Ihr Immunsystem

Vitamin D ist essenziell für die normale Funktion des Immunsystems. Doch gerade im Herbst und Winter, wenn das Immunsystem stärker gefordert wird, reicht die Sonnenstrahlung hierzulande nicht aus, damit genug Vitamin D in der Haut gebildet werden kann. Auch die Zufuhr über Lebensmittel ist gering.

## Nur 5 % haben im Winter optimale Vitamin-D-Spiegel

Laut Experten gilt ein Vitamin-D-Spiegel von über 75 nmol/l als optimal.<sup>1</sup> Diesen erreichen im Winter nicht einmal 5 %, im Jahresdurchschnitt sind es nur 12 %.<sup>2</sup>

## Warum Vitamin D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub>?

Neben dem Immunsystem unterstützt Vitamin D auch die normale Funktion der Muskeln und Knochen. Bei der Einlagerung von Calcium in die Knochen arbeiten die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> zusammen und unterstützen so gemeinsam die Erhaltung normaler Knochen. Die kombinierte Einnahme ist daher besonders sinnvoll.

Mehr Informationen:

[VitaminD3K2.de](#)

### IN IHRER APOTHEKE:

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl (PZN 11360196)

Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte (PZN 13978701)

<sup>1</sup>Holick et al. J Clin Endocrinol Metab (2011) 96(7):1911-30.

<sup>2</sup>Rabenberg et al. BMC Public Health (2015) 15:641.

## Dr. Jacob's Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl

Preis-Wirkstoff\*-Verhältnis und Qualität:

SEHR GUT



20 ml /  
640 Tropfen

- Das Original in Ihrer Apotheke seit 2015
- Vitamine aus Europa in Arzneibuchqualität
- 20 µg (800 I.E.) Vitamin D<sub>3</sub> + 20 µg Vitamin K<sub>2</sub> pro Tropfen

Auch hochdosiert:  
Vitamin D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Öl forte  
mit je 50 µg D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub>

\* Vitamin D unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



## Schmeckt und tut so richtig gut ...

### Chi-Cafe balance

Harmonisch, sanft, einzigartig mit Mineral- und Ballaststoffen – für ein gutes Bauchgefühl\*

### ReiChi Cafe

Exotischer Kaffeegenuss mit viel Reishi, Guarana und Kokos – regt an, nicht auf\*

### Jetzt probieren!

Chi-Cafe Probierpaket mit 6 Mustern

\* Chi-Cafe balance unterstützt mit Calcium die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm. Chi-Cafe balance und ReiChi Cafe enthalten Koffein, das die Aufmerksamkeit erhöht und die Konzentration verbessert.



IN IHRER APOTHEKE: Chi-Cafe balance 180 g (PZN 08885765), ReiChi Cafe 180 g (PZN 12379281), Chi-Cafe Probierpaket (PZN 18359500)

[Chi-Cafe.de](#)



# Gute Bakterien für starke Nerven

Die Darmflora spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit – auch für die psychische. Denn die Millionen Bakterien, Viren und Pilze des Mikrobioms steuern nicht nur die Verdauung, sondern über die sogenannte Darm-Hirn-Achse auch unsere Stimmungslage, Emotionen und die geistige Leistungsfähigkeit. Mit speziellen Bakterienstämmen können wir unser „Bauchhirn“ unterstützen.

Das flau Gefühl im Bauch bei einer schlechten Nachricht, Lampenfieber vor einem Vortrag, Ärger im Job ... Die Erfahrung, dass Stress oder zu viel Aufregung uns sprichwörtlich „auf den Magen schlagen“, haben wohl die meisten von uns schon einmal gemacht. Doch was genau hat unsere Psyche, haben Emotionen und unsere seelische Verfassung eigentlich mit unseren Verdauungsorganen zu tun? Sehr viel, wie Wissenschaftler inzwischen immer besser verstehen. Denn über die sogenannte Darm-Hirn-Achse steht unser Denkorgan in ständigem Kontakt und Austausch mit dem Darm, dem Zentrum unserer Gesundheit, wo sich rund 80 % aller Immunzellen unseres Körpers befinden. Dieses Mikrobiom aus Hunderten Millionen Bakterien, Pilzen und Viren regelt nicht nur die Verdauung, es produziert auch lebenswichtige Stoffe, die uns vor Krankheiten schützen. Und:

Es beeinflusst auch unser Gehirn und damit unsere Psyche. So produzieren etwa einige Bakteriengattungen das Hormon Oxytocin, das unser Wohlbefinden und soziale Bindungen fördert. Die Stoffwechselprodukte anderer Bakterien wiederum können Symptome von Depressionen und Angstzuständen verursachen. Bekannt ist auch, dass Entzündungen im Darm verschiedene negative Auswirkungen auf den Körper haben. So verhindern sie beispielsweise die Produktion des Glückshormons Serotonin, das ebenfalls überwiegend im Darm gebildet wird. Die Folge können Stimmungsschwankungen und schlechte Laune sein.

## Stress schwächt das Immunsystem

Umgekehrt ist bekannt, dass etwa chronischer psychischer Stress die Anzahl der nützlichen Bakterien im Darm verringert und damit unsere Abwehr gegen Krankheitserreger schwächt. Menschen mit psychischen Erkrankungen haben zum Beispiel auch ein deutlich erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Erkrankungen. Die Kommunikation über die Darm-Hirn-Achse erfolgt also in beide Richtungen. Wie genau der Austausch zwischen den Organen über Nervenverbindungen und Botenstoffe im Blut funktioniert, ist noch nicht gänzlich bekannt. Einen spannenden neuronalen Schaltkreis haben kürzlich allerdings u. a. Wissenschaftler des Tübinger Max-Planck-Instituts für bio-



logische Kybernetik entdeckt. So ist die Amygdala, ein Gehirnareal, das für emotionale Reaktionen zuständig ist, über den Vagusnerv direkt mit den sogenannten Brunner-Drüsen im Dünndarm verbunden. Jene Drüsen sondern einen Schleim ab, der wie eine Art Dünger für nützliche Darmbakterien wirkt. Bei chronischem Stress oder Furcht sendet die Amygdala allerdings weniger Signale über den Vagusnerv. Folge: Die Brunner-Drüsen produzieren auch weniger „Dünger“, was sich direkt auf das Mikrobiom und somit die Immunabwehr auswirkt. Die Gabe von Probiotika reichte aus, um die negativen Folgen der psychischen Belastung wieder wettzumachen. Bei Probiotika handelt es sich allgemein um Präparate, die lebende oder lebensfähige Mikroorganismen enthalten, etwa spezielle Bakterienstämme.

## Das Darm-Mikrobiom mit Bakterien unterstützen

Mediziner und Ernährungsexperten empfehlen schon lange eine darmgesunde Ernährung, die das Mikrobiom stärkt und im Gleichgewicht hält. Bal-

laststoffe aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten fördern beispielsweise die Aktivität der Bakterien. Positiv auf die Darmflora wirken sich auch Milchprodukte wie Kefir und Buttermilch aus. Fermentierte Lebensmittel wie zum Beispiel Sauerkraut oder Kimchi enthalten sogar lebende Milchsäurebakterien, die das Mikrobiom bereichern.

Speziell bei psychischer Beanspruchung ist laut dem Institut Allergosan die Ergänzung des Darm-Mikrobioms mit ausgewählten Bakterienstämmen sinnvoll, um das Nervenkostüm zu stärken und sich besser gegen Stress zu wappnen. Hierfür wurde OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen entwickelt. Das Probiotikum enthält eine spezielle Kombination aus neun natürlich im Darm vorkommenden Bakterienstämmen. Darüber hinaus tragen ausgewählte B-Vitamine (B2, B6, B12) zum Erhalt einer gesunden Darmschleimhaut bei und unterstützen die Funktion unserer Nerven. Die praktischen Sachets enthalten jeweils mindestens 7,5 Milliarden lebens- und vermehrungsfähige Keime pro Portion – darunter Lactobacillus casei und Bifidobacterium bifidum – und werden einfach in Wasser, Fruchtsaft, Milch, Tee oder Joghurt eingerührt und nach einer kurzen Aktivierungszeit verzehrt. Da OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen ausschließlich natürlich im menschlichen Darm vorkommende Bakterien enthält, kann die Einnahme auch während Schwangerschaft und Stillzeit erfolgen.

# Ihr richtiges Nervenfutter!

ANZEIGE



**OMNi-BiOTiC® SR-9 mit B-Vitaminen:**  
Mit 9 bewährten Bakterienstämmen und den Nerven-Vitaminen B2, B6 und B12

Und für die Schule:  
**OMNi-BiOTiC® SR-9 Kids**



# Endometriose – die verborgene Krankheit



**Heftige Regel- und Unterleibsschmerzen, Beschwerden beim Sex oder Wasserlassen, ungewollte Kinderlosigkeit, Rückenschmerz – Endometriose kann viele Gesichter haben. Was hinter dem Leiden steckt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.**

**B**evor Frauen die Diagnose Endometriose erhalten, haben viele von ihnen oft einen langen Leidensweg hinter sich, eine Zeit voller Schmerzen, Selbstzweifel und nicht selten auch Fehldiagnosen. Denn heftige Regelbeschwerden werden häufig über Jahre als „normal“ abgetan, mitunter als psychosomatisch bedingt oder in der Arztpraxis auch schlicht nicht erkannt, weil Untersuchungsbefunde unauffällig bleiben. „Da ist nichts, sie sind gesund“, heißt es dann. Im Schnitt dauert es acht Jahre oder länger, bis eine Endometriose-Diagnose gestellt wird.

Doch was ist das für eine Erkrankung, an der in Deutschland laut Endometriose-Vereinigung etwa zwei Millionen Frauen leiden? In der Gebärmutterhöhle wächst, von den weiblichen Geschlechtshormonen gesteuert, alle vier Wochen eine Schleimhaut heran. Sie kleidet das Innere des Uterus aus und dient zur Einnistung einer befruchteten Eizelle. Tritt keine Schwangerschaft ein, wird das sogenannte Endometrium wieder abgestoßen. Bei Endometriose wächst ein solches Gewebe jedoch auch außerhalb der Gebärmutter, etwa auf den Eierstöcken

und Eileitern, aber auch auf dem Bauchfell, dem Darm oder der Blase. Das Problem: Es verhält sich wie die normale Gebärmutterschleimhaut, kann aber nicht über die natürliche Menstruation wieder ausgeschieden werden. So können sich Zysten bilden, Entzündungen und Vernarbungen entstehen, Eileiter und Eierstöcke verkleben. Endometriose ist somit auch eine häufige Ursache von Unfruchtbarkeit bzw. ungewollter Kinderlosigkeit.

Endometriose ist zwar eine gutartige, aber oft chronisch verlaufende Erkrankung. Heißt: Unternimmt man nichts dagegen, breitet sie sich immer weiter aus. Neue Studien zeigen zudem, dass Betroffene ein deutlich erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall haben und dass es offenbar auch Verbindungen zu bestimmten Krebsarten, Asthma und Augenerkrankungen gibt. Die Entstehung von Endometriose ist noch immer nicht eindeutig geklärt. Ein fehlerhaft

08

22

Mit toller  
Spendenaktion\*

Hinter  
jedem Türchen  
steckt etwas Gutes!

Jetzt mitmachen und  
**24 Adventskalendertürchen**  
mit Gewinnspielen, Rezepten  
und Gesundheitstipps  
entdecken.\*



Vom **25.10.25** bis **26.12.25**

# WIR MACHEN GEMEINSAME Herzenssache

Mit gutem Gefühl durch die Winterzeit.

**Dolormin® Extra und Imodium® akut lingual.**

**Dolormin® Extra Wirkstoff:** Ibuprofen als Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen – wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg Körpergewicht (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss. Stand: 05/2025.

**Imodium® akut lingual Wirkstoff:** Loperamidhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweise:** Enthält Aspartam, Pfefferminz-Aroma (Benzylalkohol, Levomenthol, Glukose und Spuren von Sulfiten). Kenvue Germany GmbH, 41470 Neuss. Stand: 05/2025.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

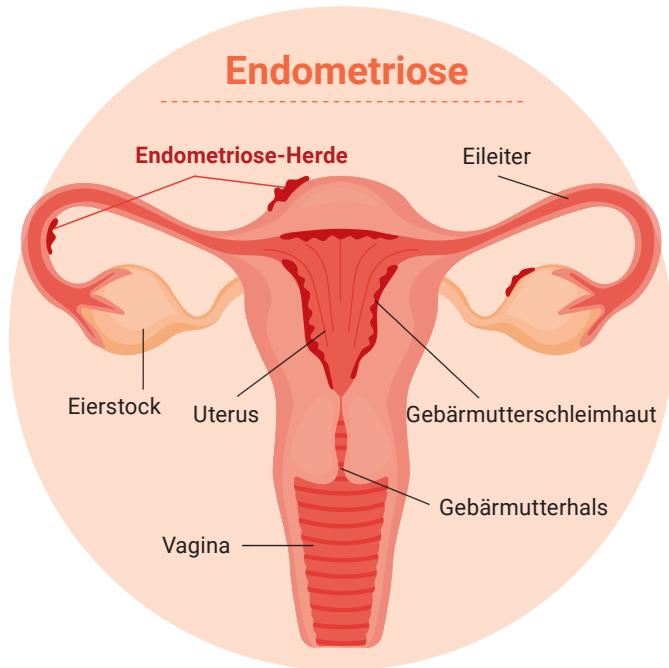
\* Eine Aktion der gesund leben-Apotheken. Nicht an einen Einkauf gebunden. Nur solange der Vorrat reicht und in teilnehmenden Apotheken. Abbildung ähnlich. Details zum Adventskalender sowie der Spendenaktion und die Teilnahme- und Datenschutzbestimmungen finden Sie unter [www.apotheke.com](http://www.apotheke.com).



arbeitendes Immunsystem und ein gestörtes Zusammenspiel der Hormone scheinen eine Rolle zu spielen, ebenso erbliche Faktoren.

Heilbar ist die Erkrankung bis heute nicht, aber behandelbar. Hormone können bestehende Endometriose-Herde verkleinern und das Wachstum von neuen Wucherungen verhindern. Eine Hormonbehandlung ist allerdings oft auch mit starken Nebenwirkungen verbunden. Für Frauen mit Kinderwunsch kommt sie meist nicht infrage. Operativ können Endometriose-Herde mittels Bauchspiegelung (Laparoskopie) erkannt und verödet oder entfernt werden. Wer unter sehr starken Schmerzen leidet und keinen Kinderwunsch mehr hat, kann als radikale Option auch eine Entfernung der Gebärmutter inklusive der Eierstöcke und Eileiter in Betracht ziehen. Das lässt die Symptome zwar dauerhaft verschwinden, versetzt Betroffene allerdings auch von einem Tag auf den anderen in die Wechseljahre.

Ansonsten lindern Schmerzmittel akute Beschwerden, alternative Methoden wie Entspannungstechniken können die Therapie sinnvoll ergänzen, eine



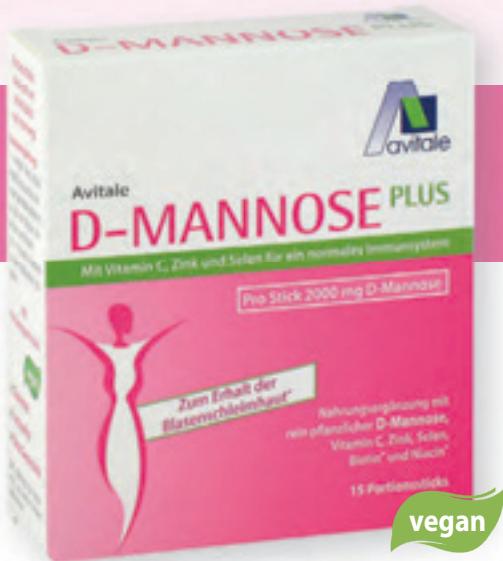
Psychotherapie bei seelischen Belastungen hilfreich sein. Welche Behandlung die individuell richtige ist, sollte man daher eingehend mit seiner Gynäkologin oder dem Gynäkologen besprechen. Wichtig zu wissen: In den meisten Fällen verschwinden die Probleme mit den Wechseljahren.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist allerdings immer, dass die Endometriose auch als solche erkannt wird. Regelmäßig heftige Regelschmerzen sollten Frauen deshalb ernst nehmen und ärztlich abklären lassen. Und sich auf keinen Fall einreden lassen, sie seien normal.

Fotos: martin-dm/istockphoto; Illustration: Bulgakova Kristina/istockphoto

Avitale

# D-MANNOSE PLUS



Pro Tag 2000 mg D-Mannose

## Zum Erhalt der Blasenschleimhaut\*

- Rein pflanzliche D-Mannose
- Niacin\* und Biotin\* tragen zur Erhaltung der Schleimhäute bei



# Agnumens®

Natürlich  
Frau  
sein - mit der  
Kraft des  
Mönchspfeffers!



Serie



Dr. med. Natur

# Mönchspfeffer

Schon unsere Vorfahren setzten mit ihrem Erfahrungswissen auf die heilenden Kräfte von Arzneipflanzen. Längst sind viele davon mit wissenschaftlichen Methoden gut erforscht. Ob als Tee, Kapseln oder Salbe: Die bewährten Wirkstoffe erhalten Sie in geprüfter Qualität in der Apotheke. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über den Mönchspfeffer.



## Herkunft

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*), umgangssprachlich auch Keuschlamm oder Keuschbaum genannt, wächst vor allem im Mittelmeerraum und in Südwestasien bis nach Pakistan. Er liebt sonnige, trockene Standorte und gedeiht wild wachsend in offenen Landschaften und in Flussnähe. Daheim angepflanzt, ziert er windgeschützte Stein- und Blumengärten.

## Botanik

Der ausladende Halbstrauch gehört zu den Eisenkrautgewächsen und erreicht meist eine Höhe von ein bis drei Metern. Seine Laub abwerfenden, handförmig gefingerten Blätter erinnern ein wenig an Hanf und verströmen ein intensives pfeffriges Aroma. Namensgeber der Pflanze sind aber vor allem die kleinen bräunlichen und kugelförmigen Früchte, die „Keuschlamm“-Beeren, die tatsächlich Pfefferkörnern ähneln. Der Mönchspfeffer blüht im späten Sommer bis in den Herbst hinein mit schönen weißen, rosaarbenen, blauen oder violetten Rispen.

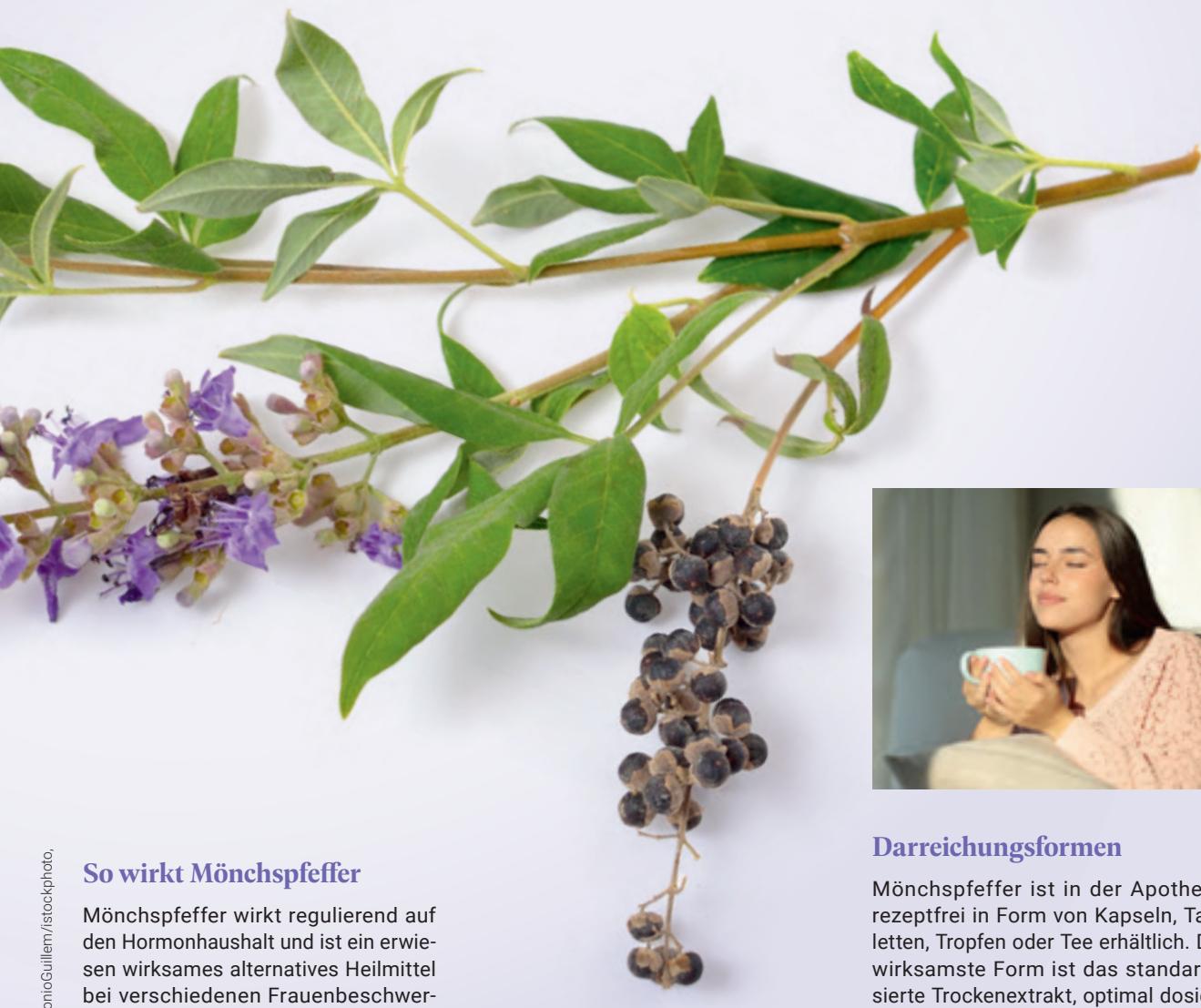


## Geschichte

Bereits in der Antike kannte man den Mönchspfeffer, in Homers Epos der „Ilias“ wird er als Symbol für Keuschheit und zur Abwehr des Bösen erwähnt. Auch im Mittelalter verband man den Keuschlamm mit dem Glauben, die Pflanze dämpfe die Libido. Als eine Art spirituelle Lustbremse aßen Mönche und Nonnen in den Klöstern die Früchte oder schliefen auf den Zweigen, um ihre weltlichen Triebe zu zähmen.

## Verwendete Pflanzenteile

Heilkundlich von Bedeutung sind die reifen Früchte des Mönchspfeffers. In ihnen stecken neben ätherischen Ölen und Bitterstoffen gesundheitlich wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Iridoide (Aucubin und Agnusid), Alkaloide und Diterpene. Blätter und Blüten spielen medizinisch kaum eine Rolle. Übrigens: Die Früchte können in der Küche auch als alternativer Scharfmacher zum schwarzen Pfeffer verwendet werden.



## So wirkt Mönchspfeffer

Mönchspfeffer wirkt regulierend auf den Hormonhaushalt und ist ein erwiesen wirksames alternatives Heilmittel bei verschiedenen Frauenbeschwerden wie dem prämenstruellen Syndrom (PMS) und Zyklusstörungen. Beim PMS treten oft Symptome wie Reizbarkeit, Brustspannen und Stimmungsschwankungen auf. Ursache der Beschwerden sind häufig erhöhte Werte des körpereigenen Hormons Prolaktin. Prolaktin ist für die Milchbildung in der

Brust zuständig und hemmt zugleich die Reifung der Follikel in den Eierstöcken. Die Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers senken die Ausschüttung des Hormons. Durch die prolaktinsenkende Wirkung hat die Heilpflanze auch einen positiven Effekt auf einen unregelmäßigen Menstruationszyklus. Weil Zyklusstörungen oft auch mit einem unerfüllten Kinderwunsch in Zusammenhang stehen, kann Mönchspfeffer zudem die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft verbessern. Auch bei Periodenschmerzen und Wechseljahrbeschwerden wird Mönchspfeffer eingesetzt. Hierzu fehlen aber noch eindeutige wissenschaftliche Belege.



## Darreichungsformen

Mönchspfeffer ist in der Apotheke rezeptfrei in Form von Kapseln, Tabletten, Tropfen oder Tee erhältlich. Die wirksamste Form ist das standardisierte Trockenextrakt, optimal dosiert mit etwa 20 mg pro Tag. Wichtig: Man sollte Geduld haben und das Präparat mindestens über drei Menstruationszyklen einnehmen, bis sich die positiven Effekte entfalten können. Mönchspfeffer ist in der Regel gut verträglich. Dennoch sollten Sie die Anwendung ärztlich besprechen, besonders bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, die auf Dopamin-Rezeptoren wirken, beispielsweise bei psychischen Erkrankungen. Ebenso sollte Mönchspfeffer nicht in Schwangerschaft oder Stillzeit eingenommen werden, da er u. a. die Milchproduktion stören kann.

# Fit in den WINTER

Winterzeit ist Fitnessstudiozeit. Und das Training an den Geräten tut uns richtig gut – es hält die Knochen stabil, stärkt Muskeln und Gelenke, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und hilft so dabei, gesund zu bleiben. Vorausgesetzt, man vermeidet die typischen Fehler. Worauf Sie beim Workout achten sollten ...



Fehler  
**1**

## Kein Aufwärmen und Abkühlen

Steuern Sie nicht direkt nach dem Umziehen die Kraftstation an.

Ein kleines „Warm-up“ ist wichtig, um den Körper auf das Training vorzubereiten. Durch lockere Bewegung wird vermehrt Blut durch den Körper gepumpt, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, Sehnen und Bänder werden elastischer, Gelenke geschmeidig. All das vermindert das Verletzungsrisiko. Für die nötige „Betriebstemperatur“ reicht eine leichte Cardio-Einheit (Ausdauertraining), z. B. Walking auf dem Laufband oder Gymnastikübungen. Nach dem Training sollte ein „Cool-down“ erfolgen, etwa mit entspannenden Stretch-übungen. Faustregel: Planen Sie für das Auf- und Abwärmen jeweils 20 Prozent der gesamten Trainingszeit ein.



**Fehler  
2****Training ohne Plan**

Wer ohne Struktur trainiert, läuft Gefahr, von allem nur ein bisschen zu machen – und nichts wirklich zu erreichen. Ein individueller Trainingsplan definiert Ziele, gibt Orientierung und macht Fortschritte erkennbar. Das ist erfolgversprechender und motiviert. Idealerweise wird der Plan von einem fachkundigen Trainer oder einer Trainerin erstellt, die das Workout auch regelmäßig überprüfen und anpassen. Sie wissen am besten, an welchen Geräten und mit welchen Übungen man zum Beispiel gesamte Muskelgruppen trainiert und ob

- je nach Trainingsziel
- mehr oder weniger Wiederholungen bzw. schwere oder eher leichte Gewichte sinnvoll sind.

**Falsche Ausführung  
der Übungen**

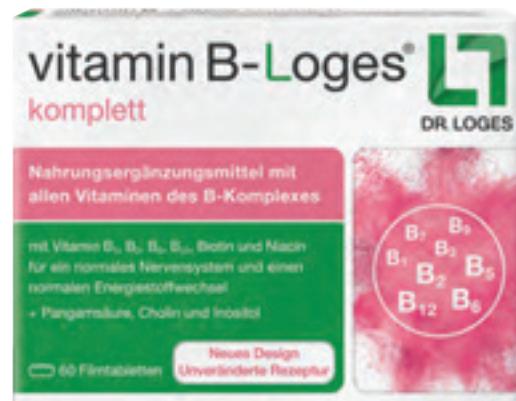
Eine saubere Ausführung der Übungen ist entscheidend, damit das Training seine volle Wirkung entfalten kann und Verletzungen, Überlastungen und Fehlhaltungen vermieden werden. Lassen Sie sich daher unbedingt von qualifizierten Trainern und Trainerinnen an den Geräten einweisen und fragen Sie nach, wenn Sie unsicher sind. Wichtig: Um Bänder, Gelenke und Sehnen nicht zu überlasten, unbedingt alle Bewegungen ruhig und kontrolliert ausführen, niemals schwunghaft oder ruckartig! Dabei sollten die den Widerstand überwindende Phase der Bewegung und die dem Widerstand nachgebende Phase etwa gleich lang sein.

**Fehler  
3**

**ganz  
meine  
Natur**

Franziska van Almsick

Mein Plus für **Energie** und **Nerven**\* – komplett mit allen acht B-Vitaminen und wichtigen Vitaminoiden.



**Apothekenexklusiv**



Hier mehr erfahren!

\*Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>12</sub>, Biotin und Niacin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Dr. Loges + Co. GmbH  
Schützenstr. 5  
21423 Winsen (Luhe)  
www.loges.de

**DR. LOGES**   
ganz meine Natur

Fehler  
**4**

## Nur auf Ausdauertraining setzen

Ob Laufband oder Ergometer: Besonders Frauen neigen häufig dazu, den Fokus im Fitnessstudio zu einseitig auf Ausdauertraining zu legen. Haben Sie keine Scheu vor dem Gewichtstraining an der Kraftstation! Immer mehr Studien haben in den vergangenen Jahren gezeigt, wie sehr unser Körper von einem gezielten Krafttraining profitiert. Regelmäßiges Krafttraining, etwa zweimal die Woche, stärkt unsere Knochen, verbessert die Haltung und bringt den Stoffwechsel auf Trab, es senkt das Risiko von Krankheiten wie Osteoporose, Diabetes und Herzproblemen und hilft sogar beim Abnehmen. Denn Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Kalorien. Und keine Sorge, es geht nicht darum, an die Grenzen zu gehen und sich einen Bodybuilder-Körper anzutrainieren. Ein sanftes Training mit leichten bis mittelschweren Gewichten ist völlig ausreichend.



Fehler  
**5**

## Zu wenig Abwechslung

Man trainiert regelmäßig, ist in seiner Routine angekommen – und doch stellt man irgendwann fest, dass es einfach nicht mehr weitergeht. Fortschritte sind nicht

mehr erkennbar, die Motivation sinkt. Ein monotoner Training mit immer denselben Übungen über Monate hinweg ist nicht nur langweilig und kann zu Trainingsplateaus führen; auch muskuläre Dysbalancen können die Folge sein. Solche Muskelungleichgewichte können Fehlhaltungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorrufen. Lassen Sie den Trainingsplan daher alle 8 bis 12 Wochen anpassen.

Anzeige

## Magnesium Verla® N Dragées magensaftresistente Tabletten, 200 Stück\*



Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen.

Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist.

Hinweise: Enthalten Saccharose (Zucker) und Glucose. Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis (hydrogen-L-glutamat).

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Fehler  
**6**

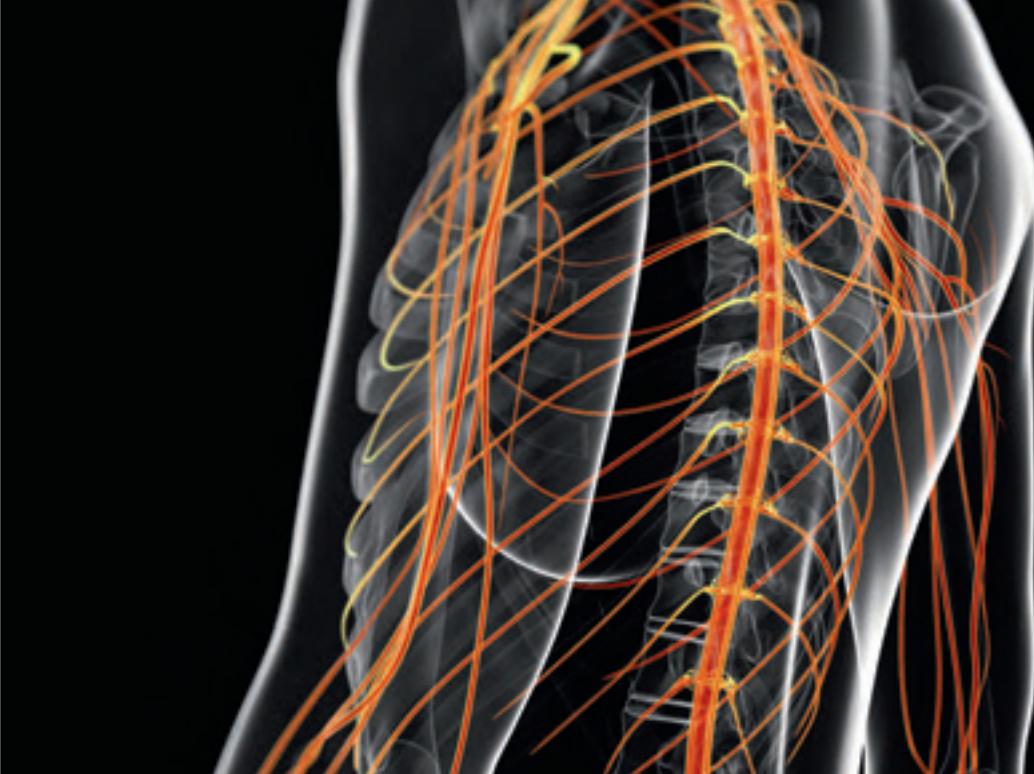
## Zu viel des Guten

Motivation ist super – Übertraining weniger.

Der Körper braucht regelmäßige Erholungsphasen zwischen den Trainings, um sich zu regenerieren und sich an die neue Belastung anzupassen. Bleiben sie aus, steigt nicht nur die Verletzungsanfälligkeit, es kann auch zu Leistungseinbrüchen, chronischen Entzündungsprozessen und anhaltender Müdigkeit sowie zu Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen führen. Achtung:

Die Symptome entwickeln sich oft schleichend über Wochen und Monate. Übertreiben Sie es also nicht und gönnen Sie sich ausreichend Pausen. Zwischen zwei Trainingstagen sollten Sie mindestens einen Ruhetag einlegen.





# B-Vitamine: Starke Unterstützung für Ihr Nervensystem.

## Neuropax- ratiopharm® forte

unterstützt mit B-Vitaminen die körpereigene Nervengesundheit

- mit UMP
- besonders hoch dosiertes Vitamin B12
- gut verträglich



Jetzt auch von  
ratiopharm

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

# Lipödem: OP bald Kassenleistung

Das sogenannte Reiterhosensyndrom ist für viele Betroffene oft eine quälende Erkrankung. Jetzt gibt es gute Nachrichten: Die Kosten für eine Fettabsaugung sollen von den gesetzlichen Krankenkassen bald unabhängig vom Stadium der Erkrankung übernommen werden. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

## Was ist ein Lipödem?

Beim Lipödem, umgangssprachlich auch „Reiterhosensyndrom“ oder „Säulenbein“ genannt, handelt es sich um eine chronisch fortschreitende Fettverteilungsstörung. Bei Betroffenen sammeln sich unkontrolliert Fettzellen an, und zwar ausschließlich an Beinen, Hüften und Po, mitunter auch an den Armen. Der Oberkörper bleibt schlank, auch Hände und Füße sind meist nicht betroffen. Wassereinlagerungen zwischen den Fettzellen (Ödeme) drücken zudem auf das umliegende Gewebe, was die Körperregionen sehr schmerz- und druckempfindlich macht und zu einem Schwere- und Spannungsgefühl führt. Schon leichte Stöße führen zudem zu Blutergüssen. Verschlimmert sich die Erkrankung, können sich ausgeprägte Fettwülste bilden und das Stehen und Gehen zur Qual machen.

In Deutschland leiden etwa 3,8 Millionen Menschen an einem Lipödem, nahezu ausschließlich Frauen. Die Erkrankung ist je nach Ausmaß oft auch psychisch sehr belastend. Ein Lipödem entwickelt sich in der Regel in Phasen hormoneller Umstellungen, wie der Pubertät oder nach einer Schwangerschaft – und zwar unabhängig von der

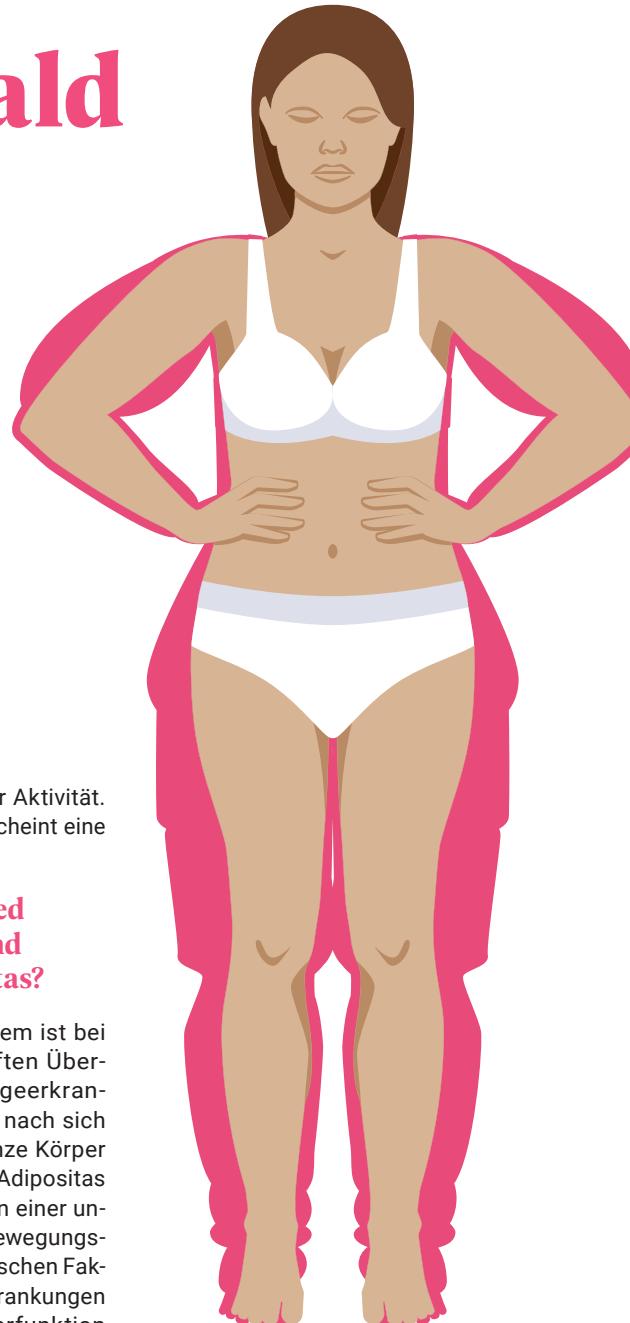
Ernährung oder körperlicher Aktivität. Eine erbliche Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen.

## Was ist der Unterschied zwischen Lipödem und Übergewicht/Adipositas?

Im Unterschied zum Lipödem ist bei Adipositas, dem krankhaften Übergewicht, das schwere Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck nach sich ziehen kann, meist der ganze Körper betroffen. Die Ursachen für Adipositas sind zudem komplex. Neben einer ungesunden Ernährung und Bewegungsmangel können auch genetischen Faktoren oder Stoffwechselkrankungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion eine Rolle spielen. Beide Erkrankungen erfordern daher unterschiedliche Therapieansätze. Es gibt aber auch Mischformen: So geht ein Lipödem nicht selten mit Übergewicht einher, was die Symptome des Lipödems verschlimmern kann.

## Wie wird ein Lipödem behandelt?

Da die genauen Ursachen der Erkrankung bislang nicht bekannt sind, zielt



die Therapie vornehmlich darauf ab, die Symptome zu lindern und weitere Fettansammlungen zu vermeiden. Als effektive konservative Behandlung hat sich hier die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) erwiesen, um angestaute Flüssig-

# Gewinnspiel-Aktion mit beurer

Wenn die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, steigt die Anfälligkeit für Erkältungen und grippale Infekte. Mit Beurer und Medel by Beurer, Ihren Spezialisten für Gesundheit und Wohlbefinden, kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit. Melden Sie sich gleich an und gewinnen Sie eines von 5 hochwertigen Gesundheitsprodukten.



VIEL  
GLÜCK!

**Unter allen Teilnehmer:innen  
des Gewinnspiels verlosen wir**

- 1x Infra Red Infrarotlampe
- 1x Air Mini Inhalator
- 1x Cozy Warm Heizkissen
- 1x BM 28 Blutdruckmessgerät
- 1x TL 30 Tageslichtlampe

**Beurer TL 30 Tageslichtlampe**

Tageslichtlampe zur Anwendung bei Lichtmangelercheinung in den Wintermonaten, Unausgeglichenheit, gedrückter Stimmung, Energie- und Antriebslosigkeit.



**Medel Infra Red  
Infrarotlampe**

Infrarotlampe mit Schutzgitter zur sicheren Anwendung bei Erkältungen und Muskelverspannungen.



**Medel Air Mini Inhalator**

Kleiner Inhalator mit Mesh-Vernebler und aufladbarem Akku, besonders leise und ideal für Kinder sowie auf Reisen.



**Beurer BM 28 Oberarm-  
Blutdruckmessgerät**

Vollautomatisches Blutdruck- und Pulsmessgerät. Anzeige von Herzrhythmusstörungen mit patentiertem Ruheindikator für genaue Messergebnisse u. v. m.



**Medel Cozy Warm Heizkissen**

Flauschig weiches Heizkissen mit Schnellheizung und 3 Temperaturstufen. Atmungsaktiv, anschmiegsam und hautsympathisch.

Ein Gewinnspiel Ihrer gesund leben Apotheken.



Teilnahme unter

**www.apotheke.com**

Weitere Informationen finden Sie dort.



keit abzutransportieren und verhärtetes Gewebe zu lockern. Die KPE basiert auf fünf Säulen und muss nach einer Entstauungsphase in der so genannten Erhaltungsphase von den Betroffenen dauerhaft durchgeführt werden. Zur KPE gehören die manuelle Lymphdrainage, die Kompressionstherapie, Hautpflege, Bewegungstherapie sowie Selbstmanagement.

Manuelle Lymphdrainagen werden z. B. von Physiotherapeuten mit spezieller Fortbildung durchgeführt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten dafür, sofern die Behandlung ärztlich verordnet wurde. Das gilt beim Lipödem in der Regel auch für spezielle Kompressionskleidung wie Strumpfhosen oder Armstrümpfe, die einen kontinuierlichen Druck auf das Körperfettgewebe ausüben. Die Bewegungstherapie hat zum Ziel, die Muskel- und Gelenkpumpe in den Extremitäten zu aktivieren. Besonders in den Beinen fördert die Kontraktion und Entspannung der Muskulatur den Abtransport der Lymph- und Gewebsflüssigkeit. Schwimmen und vor allem Wassergymnastik wie Aqua-Jogging gelten hier als besonders empfehlenswert, da sie zugleich auch gelenkschonend sind. Eine besondere Hautpflege beugt Entzündungen und Infektionen vor.

Verschafft die KPE keine Besserung, können die krankhaften Fettzellen operativ mittels Liposuktion (Fettabsaugung) entfernt werden, um die normale Körperform wiederherzustellen. Häufig verbessern sich die

Beschwerden der Patienten dadurch über Jahre.

### Was wurde jetzt beschlossen?

Bislang wurden die Kosten für die Fettabsaugung als befristete Ausnahmeregelung erst dann von den gesetzlichen Kassen übernommen, wenn das Lipödem schon im fortgeschrittenen Stadium III war. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) jetzt geändert. Danach soll der Eingriff, der häufig mehrere Tausend Euro kostet, künftig unabhängig vom Stadium der Erkrankung zur regulären Kassenleistung, sprich bezahlt werden. Grundlage für den Beschluss ist die vom G-BA beauftragte LIPLEG-Studie, die der Fettabsaugung gegenüber einer rein konservativen Therapie deutliche Vorteile attestiert. Die Kostenübernahme soll allerdings an bestimmte Voraussetzungen gebunden sein. Dazu zählen u. a.:

- Die Diagnose des Lipödems und die Prüfung der Indikationsvoraussetzungen müssen durch einen Facharzt (z.B. für Innere Medizin und Angiologie) erfolgen. Die Indikationsstellung und Durchführung der Liposuktion erfolgt ebenfalls durch Fachärzte, etwa für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. Konkret: Diagnose und Indikationsstellung müssen unabhängig voneinander durch zwei Fachärzte erfolgen!
- Eine zuvor ärztlich verordnete und kontinuierlich durchgeführte konservative Therapie hat über einen

Zeitraum von sechs Monaten zu keinem Behandlungserfolg geführt.

- In den sechs Monaten vor der Indikationsstellung zur Liposuktion fand keine Gewichtszunahme statt.
- Der Body-Mass-Index (BMI) der Betroffenen muss in einem bestimmten Bereich liegen. So darf bei einem BMI von über  $35 \text{ kg/m}^2$  die Liposuktion nicht verordnet werden bzw. muss zunächst die Adipositas behandelt werden.

Offen blieb die Entscheidung über die Möglichkeit von Wiederholungseingriffen.

### Ab wann gilt die neue Regelung?

Die Beschlüsse des G-BA werden nun vom Bundesgesundheitsministerium geprüft. Hierfür hat das Ministerium zwei Monate Zeit. Gibt es keine Beanstandungen, tritt die neue Regelung nach Veröffentlichung im Bundesanzeiger in Kraft. Bevor die Liposuktion auch im Stadium I und II ambulante Kassenleistung ist, muss vom Bewertungsausschuss der Ärzte und Krankenkassen allerdings noch die Vergütung der Behandlung geklärt werden. Der G-BA geht davon aus, dass dies bis zum 1. Januar 2026 feststehen wird.

Von Adipositas spricht man bei Erwachsenen ab einem Body-Mass-Index von 30 (BMI = Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat, z. B.  $60 \text{ kg} / 1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 20,8$ ).

ALLES WAS GESUNDHEIT AUSMACHT

# GUT VERSORGТ – MIT SICHERHEIT.



Selbstbestimmt leben.  
Erleben Sie Freiheit und  
Leichtigkeit mit den Alvita  
Inkontinenz-Produkten.

alvita gesundleben



# Hautpflege im Winter

Kalte Luft draußen, trockene Heizungswärme drinnen – der Winter stellt unsere Haut vor eine echte Belastungsprobe. Sie spannt, juckt, ist gerötet oder wird sogar rissig. Damit es nicht so weit kommt, braucht unsere Haut jetzt vor allem eines: liebevolle Zuwendung! Unsere Tipps, damit Ihre Haut in der kalten Jahreszeit geschmeidig bleibt.

## 1. Cremen, cremen, cremen

Im Sommer freut sich die Haut über wasserbasierte, leichte Cremes. Im Winter jedoch ist Fett gefragt! Denn bei kalten Temperaturen ist nicht nur die Luftfeuchtigkeit niedriger; liegen die Temperaturen unter acht Grad, produzieren die Talgdrüsen der Haut auch weniger Fett, das obendrein noch fest ist wie Butter aus dem Kühlschrank – und sich so schlechter auf der Hautoberfläche verteilt. Folge: Ohne den schützenden Fettfilm verdunstet Feuchtigkeit noch schneller von der Hautoberfläche und trocknet sie zusätzlich aus. Das gilt besonders für empfindliche Hautpartien mit wenigen Talgdrüsen, wie etwa Handflächen, Fußsohlen, Unterschenkel und Unterarme. Auch das Gesicht ist Kälte meist direkt ausgesetzt. Im Winter empfehlen sich daher grundsätzlich Pflegeprodukte mit höherem Fettanteil, zum Beispiel reichhaltige Wasser-in-Öl-Emulsionen. Naturfette wie Sheabutter oder Kakaobutter regenerieren und pflegen. Auch Cremes mit Urea binden viel Feuchtigkeit in der Haut.

In der Wohnung ist wiederum nicht Kälte das Problem, sondern trockene Heizungsluft, die der Haut zu schaffen macht. Hier kann regelmäßiges Lüften, Luftbefeuchter oder auch ein feuchtes Tuch auf der Heizung für ein besseres Raumklima sorgen.



Anzeige

### frei öl® HYDROLIPID IntensivCreme, 50ml

Die reichhaltige IntensivCreme ist eine intelligente Creme, die erkennt, was die Haut braucht. Sie versorgt die Haut mit Lipiden und Feuchtigkeit und unterstützt ihre Zellerneuerung. Das Ergebnis ist ein unvergleichliches Hautgefühl.

Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.



## 2. Hauttyp & Peelings

Trockene und empfindliche Haut stellt andere Anforderungen an die Pflege als normale Mischhaut oder fettige Haut. Bei letzterer sollte man jetzt eher eine leichte Feuchtigkeitspflege wählen, die nicht komedogen (porenverstopfend) ist. Für empfindliche Haut empfehlen sich beruhigende Inhaltsstoffe wie Aloe vera oder Panthenol. Grobe mechanische Peelings sind im Winter mit Vorsicht zu genießen, sie können die Haut unnötig irritieren. Sanfte enzymatisch wirkende Peelings sind jetzt eine Alternative.

## 3. Die Lippen nicht vergessen!

Die dünne Haut der Lippen hat keine eigenen Talgdrüsen – kein Wunder also, dass unsere Lippen im Winter besonders schnell austrocknen und spröde werden. Anstatt sie ständig mit der Zunge zu befeuchten (das macht es nur schlimmer!), lieber auf einen guten Lippenbalsam setzen. Ideal sind zum Beispiel Pflegeprodukte mit natürlichen Fetten oder Wachsen, wie Bienenwachs oder Sheabutter, die Sie in Ihrer Apotheke erhalten. Und: immer schön nachcremen!

## 4. Auf wichtige Nährstoffe achten

Besonders wer zu trockener Haut neigt, sollte jetzt auch auf die richtige Pflege von innen achten. Ein Mangel an Vitamin D oder Biotin kann zum Beispiel zu trockener Haut, Juckreiz und Ekzemen führen. Eine ausreichende Versorgung kann helfen, die Hautgesundheit zu verbessern. Wichtig für die Haut sind außerdem Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs, Rapsöl, Walnüssen), B-Vitamine, Vitamin A und E, Eisen, Zink und Selen. Und: Trinken versorgt die Haut zwar nicht direkt mit Feuchtigkeit. Ein Flüssigkeitsmangel ist aber generell schlecht für die Haut und kann sie spröde machen. Deshalb auch im Winter unbedingt ausreichend trinken (mindestens 1,5 Liter am Tag)!



## 5. Duschen & Baden: nicht zu heiß!

So verlockend jetzt ein wohltuendes Bad oder eine heiße Dusche ist: Heißes Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit. Besonders in Kombination mit Seifen oder Duschgels wäscht man die natürlichen Lipide und Feuchtigkeitsfaktoren der Haut förmlich ab. Duschen und baden Sie daher lieber warm als heiß und nicht länger als zehn Minuten. Und verwenden Sie milde, rückfettende Waschlotionen, die auf den Säureschutzmantel der Haut eingestellt sind. Anschließend den Körper gut eincremen und warme Kleidung anziehen.



### Die Schleimhäute pflegen

Unsere Nasenschleimhaut trocknet jetzt im Winter besonders schnell aus. Erreger wie Grippe- und Erkältungsviren haben dann besonders leichtes Spiel. Sparen Sie die Schleimhäute daher bei der Hautpflege nicht aus. Empfehlenswert sind zum Beispiel Nasensalben mit Dexpanthenol oder Meerwasser-Sprays, die unsere Schleimhaut pflegen und feucht halten.

fisiocrem

**MÖCHTEST DU  
AKTIV BLEIBEN?  
MIT FISIOCREM  
KANNST  
DU DAS!**



## **FISIOCREM CREAM CANNABIS**



**Zur Pflege der Haut  
im Bereich von bean-  
spruchten Muskeln  
und Gelenken:**

**Cannabis-Creme**

- Beruhigt und entspannt die Haut
- Mit Wärmeeffekt

Weitere Infos unter: [www.fisiocrem.de](http://www.fisiocrem.de)

 Uriach

Serie  
TEIL 7

Warum macht  
mein Körper das ?



# Warum klappern wir bei Kälte mit den Zähnen?

Draußen ist es klinisch kalt, Schneeflocken wirbeln durch die Winterluft, der Atem dampft – und plötzlich kommt es ganz wie von selbst – der Kiefer beginnt zu zittern und unsere Zähne klappern wie Kastagnetten. Willkommen in der faszinierenden Welt der unfreiwilligen Körperreaktionen!

Aber warum macht unser Körper das? Frieren, bis die Zähne klappern? Ganz einfach: Es ist ein automatischer Wärme-Notfallplan. Jeder Mensch hat eine Körperwärme von rund 36,8 Grad. Diese versucht der Organismus stets konstant zu halten, damit die Organe reibungslos arbeiten können. Denn sowohl Wärme, zum Beispiel durch hohes Fieber, als auch Kälte können für uns lebensbedrohlich werden. Ändert sich die Körpertemperatur, nimmt der Körper dies über spezielle Wärme- und Kältesensoren in der Haut wahr und sendet die Signale an das Gehirn. Dort wird umgehend Alarm ausgelöst, um gegenzusteuern – sinkt die Körpertemperatur, frieren wir. Eine bewährte Gegenmaßnahme ist bekanntlich Bewegung. Denn durch Bewegung wird Wärme erzeugt, indem

die Muskulatur besser durchblutet wird. Und wenn wir nicht gerade durch den Schnee joggen, erledigt unser Körper das schlauerweise im Alleingang – in Form von Muskelzittern.

Nun ist unsere Kaumuskulatur nicht nur besonders kräftig, der Unterkiefer hängt auch vergleichsweise locker in den Gelenken. Ziehen sich die Muskeln in schneller Folge also immer wieder reflexartig zusammen, klappert unser Kiefer und die Zähne schlagen hörbar aufeinander. Das Zähneklappern ist also eine Art Frühwarnsystem: „Zieh dir was an, sonst wird's ungemütlich!“

Die Kiefermuskulatur ist übrigens nicht die einzige Muskulatur, die bei Kälte aktiviert wird. Auch die kleinen Muskeln unserer Haare auf der Haut reagieren – sie stellen die Haare auf, um eine wärmende Luftschicht zu schaffen. Das Phänomen kennen wir als Gänsehaut – viel nützen tut dies allerdings nicht mehr – die Reaktion ist noch ein Überbleibsel aus der Zeit, als die Menschen noch Fell hatten.



## Dein Mund verdient mehr

Wusstest du, dass deine Zahnbürste nur ca. 60 % der Zahnoberflächen erreicht? Für den Rest brauchst du mehr: Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100 % saubere Zähne – mit den Interdentalbürsten von TePe. Fühl dich jeden Tag rundum wohl.

TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.



Anzeige



# Diabetes & Parodontitis – eine unheilvolle Beziehung

Die Zuckerkrankheit erhöht das Risiko für Zahnbettentzündungen deutlich. Andererseits kann eine Parodontitis auch einen Diabetes begünstigen. Was Sie über die verhängnisvolle Wechselwirkung wissen sollten.

**E**twas elf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes, mindestens weitere zwei Millionen wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Die chronische Stoffwechselstörung, die durch einen Mangel an dem Hormon Insulin (Typ-1-Diabetes) oder infolge einer Unempfindlichkeit gegen dessen Wirkung (Typ-2-Diabetes, Insulinresistenz) zu erhöhten Blutzuckerwerten führt, birgt das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nie-

renschäden. Weniger bekannt ist, dass auch die Zahngesundheit eine bedeutende Rolle im Zusammenhang mit Diabetes spielt. So haben Diabetiker im Vergleich zu Nicht-Diabetikern ein deutlich erhöhtes Risiko, an Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und in der Folge an Parodontitis zu erkranken. Die bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt zum Knochenabbau und schließlich zum Zahnverlust führen. Der Grund für das erhöhte Parodontitis-Risiko ist eine verminderte

Mikrodurchblutung des Zahnfleischgewebes bei Diabetes-Patienten.

## Bakterien in der Blutbahn

Andererseits haben Patienten mit Parodontitis auch ein höheres Risiko, einen Diabetes zu entwickeln – eine verhängnisvolle Wechselbeziehung. Denn die Bakterien und Entzündungsstoffe, die bei Parodontitis freigesetzt werden, können über die Blutbahn im Körper verteilt werden und so zu weiteren Schäden an verschiedenen Organen führen.

In Bezug auf Diabetes stören sie zum Beispiel die Wirkung von Insulin und erschweren so die Aufnahme von Zucker aus dem Blut in die Zellen. Parodontitis erschwert möglicherweise auch die Blutzuckereinstellung. Zudem gibt es Hinweise, dass Parodontitis die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

„Die Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr Belege für die intensive Wechselwirkung zwischen bakteriellen Zahnbefläcken und parodontalen Erkrankungen einerseits und Allgemeinerkrankungen andererseits zu Tage gefördert“, sagt Prof. Peter Eickholz, Direktor der Poliklinik für Parodontologie der Universität Frankfurt am Main. Daher sei jede Maßnahme zur Erhaltung der Mundgesundheit immer auch ein Baustein für die Gesund erhalten des ganzen Körpers, so der Experte.

Durch konsequente Zahnpflege und den Einsatz der optimalen Zahncreme können Diabetiker ihre Blutzuckerwerte positiv mit beeinflussen, effizient Risikofaktoren minimieren und die Mundgesundheit optimieren: Denn Keime und Bakterien, die durch einen gesunden Mund gar nicht erst in den Organismus gelangen, können dort auch keine Folgeerkrankungen auslösen.

## Heilende Kamille

Die optimierte medizinische Zahncreme Aminomed enthält gleich ein ganzes Bündel an natürlichen Inhaltsstoffen, die das Zahnfleisch pflegen, kräftigen und gesund halten, darunter echte Kamillenblütenextrakte in Bio-Qualität, Bisabolol, Provitamin B5 (Panthenol) und wertvolle ätherische Öle wie Menthol und Eucalyptol. Die Heilpflanze Kamille ist seit jeher für ihre entzündungshemmenden, wundheilungsfördernden und antibakteriellen Eigenschaften bekannt und wird traditionell zum Beispiel bei Erkrankungen der Mundschleimhaut eingesetzt. Ätherische Öle regen die Blutzirkulation an, was besonders wichtig ist bei Diabetes-Patienten, und der natürliche Wirkstoff Panthenol beruhigt gereizte Mundschleimhaut. Ein verstärktes Doppel-Fluorid-System aus Aminfluorid und Natriumfluorid härtet und mineralisiert zudem den Zahnschmelz und schützt so effektiv vor Karies. Aminfluorid versiegelt darüber hinaus nicht nur offene Dentinkanälchen und lindert so Schmerzen bei freiliegenden Zahnhälsen,

sondern hemmt signifikant das Wachstum des Parodontitis verursachenden Keims Streptococcus mutans. Aminomed ist frei von dem umstrittenen Zusatzstoff Titandioxid.

Die positive Wirkung von Aminomed auf die Mundgesundheit wurde in zahnmedizinischen Untersuchungen und klinischen Studien bestätigt:

- Aminomed reduziert nach einem Monat die Tiefe von Zahnfleischtaschen, in denen sich krankheitsauslösende Keime sammeln, vermehren und Entzündungen verursachen können, um über 68 %.

- Regelmäßiges Putzen mit Aminomed verringert Zahnbefläcken, die sogenannte Plaque, und damit die Keimgefahr um fast 57 %.

- Das Aminfluorid halbiert bei zwei Mal täglich mindestens zwei Minuten Putzen mit Aminomed die Schmerzen bei empfindlichen Zähnen (54 %).

Das unabhängige dermatologische Institut Dermatest hat die Zahncreme Aminomed mit dem Urteil „sehr gut“ bewertet.



Anzeige

### Aminomed Medizinische Kamillenblüten-Zahncreme ohne Titandioxid, 75ml

Für die sanfte tägliche Zahnpflege.

Bei gereiztem Zahnfleisch & empfindlichen Zähnen.  
Besonders geeignet bei erhöhtem Parodontitis-Risiko,  
z.B. Diabetes, Raucher, Ü-40 Jährige.  
Dermatest 1/21: „sehr gut“.

An advertisement for Aminomed dental cream. The background is light blue. In the upper left corner, there is a white rectangular area containing a box and a tube of the product. The box is blue with white and yellow text, and the tube is white with blue and yellow text, matching the one shown in the main image. The rest of the background is a solid light blue color.

# Gewinnspiel-Aktion mit ONETOUCH®

Das Blutzuckermessen zuhause ist wesentlicher Bestandteil Ihres Diabetes-Selbstmanagements. Daher ist es besonders wichtig, die Messung so leicht wie möglich zu gestalten. **Das OneTouch Ultra Plus Reflect® überzeugt mit der Note „Sehr gut“ (1,5)\*.** In den Bereichen wiederholbare Genauigkeit, einfache Inbetriebnahme und regelmäßige Handhabung schneidet das Messgerät sehr gut ab. Auch Anzeige- und Bedienelemente erhalten von der Stiftung Warentest die Note „Sehr gut“.



Am 14.11.  
ist Welt-  
Diabetes-  
Tag!"



\* Laut Testergebnissen der Stift

**Unter allen Teilnehmer:innen des Gewinnspiels verlosen wir insgesamt vier OneTouch Ultra Plus Reflect® Starterpakete.**  
**Das Starterpaket beinhaltet:**

- 1x OneTouch Ultra Plus Reflect® Messgerät**
- 2x OneTouch Ultra® Plus Teststreifen 50er**
- 1x OneTouch® Delica® Plus Lanzetten 100er**



Ein Gewinnspiel Ihrer gesund leben Apotheken.  
Teilnahme unter **www.apotheke.com**  
Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:  
**25.10. – 31.12.2025**

ALLES WAS GESUNDHEIT AUSMACHT

# IN BEWEGUNG BLEIBEN.



Duo-Blister mit  
30 Tabletten und  
30 Kapseln.

Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel.  
Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

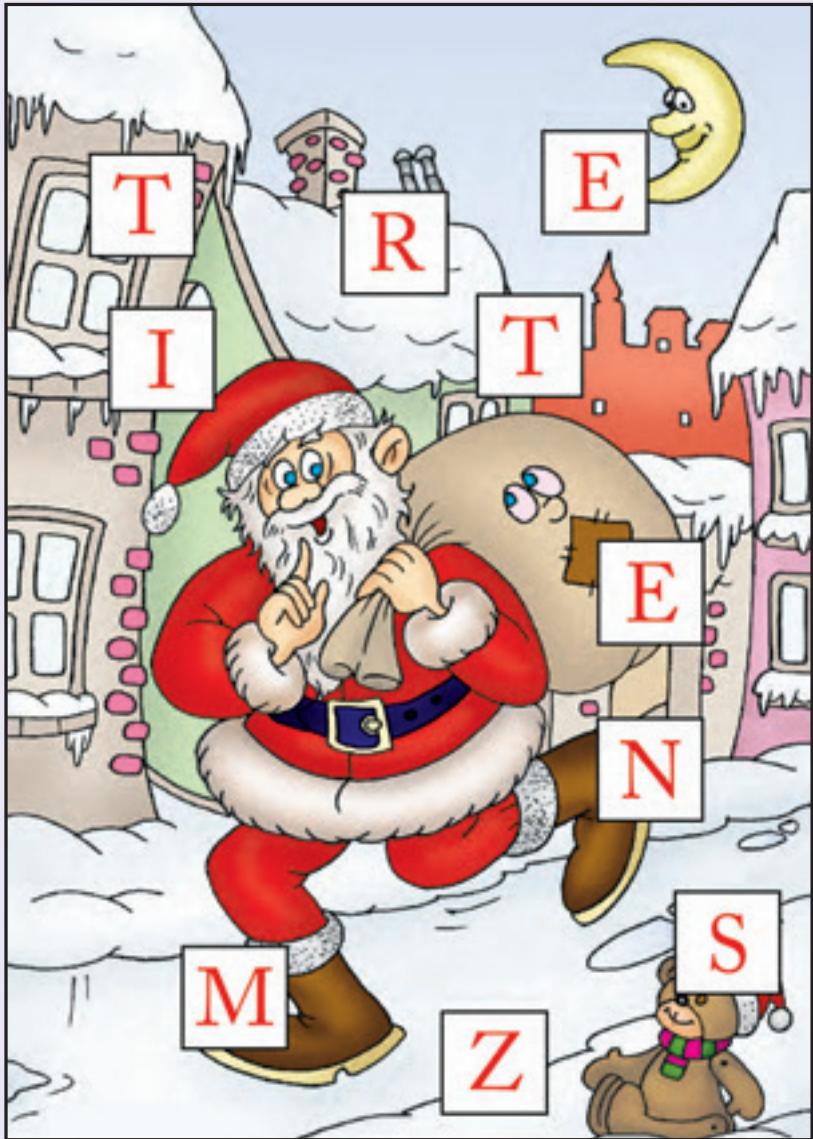
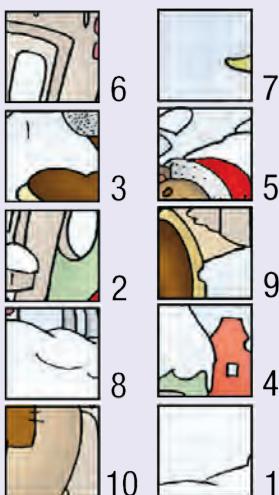
alvita

gesundleben

jetzt  
knobeln  
und Spaß  
haben!

### Bilderrätsel

Die fehlenden Puzzlestückchen des Bildes sind durchnummieriert. Wer sie an die richtigen Stellen des Bildes setzt, findet das Lösungswort. Es ist ein beliebtes Weihnachtsgebäck.



### Scherbenrätsel

Nur eine der fünf abgebildeten Weihnachtskugeln lässt sich aus den Einzelteilen rechts oben zusammensetzen. Welche?

# Gewinnspiel-Aktion mit

**Sterillium®**

Haaatschi ...! Jetzt in der kalten Jahreszeit sind wieder überall Grippe- und Erkältungsviren unterwegs. Mit den Sterillium® 2in1 wipes sind Sie auf der sicheren Seite. Die praktischen Tücher für die Handtasche zur Hände- und Flächendesinfektion beseitigen zuverlässig 99,99 % der Keime, Viren und Bakterien. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Mitmachen!



VIEL  
GLÜCK!

Unter allen Teilnehmer:innen  
des Gewinnspiels verlosen  
wir insgesamt 25 Päckchen  
Sterillium® 2in1 wipes, 15 Stück



**Sterillium®**

**2in1 Tücher zur Hände-  
und Flächendesinfektion.**

- beseitigen 99,99 % der Bakterien, Hefepilze und spezielle Viren
- 100 % plastikfreie Viskosetücher
- dermatologisch getestet
- praktisches Format für unterwegs
- angenehm frischer Duft

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen



Ein Gewinnspiel Ihrer gesund leben Apotheken.  
Teilnahme unter **www.apotheke.com**  
Weitere Informationen finden Sie dort.

Aktionszeitraum Gewinnspiel:  
**25.10. – 31.12.2025**

# Festliche Deko-Tipps Schöner Winterzauber

Mit unseren kreativen Advents-Ideen für die ganze Familie geht es festlich in die Weihnachtszeit. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie hübsche Kränze, liebevolle Tischdekoration und stimmungsvolle Schneeflocken.



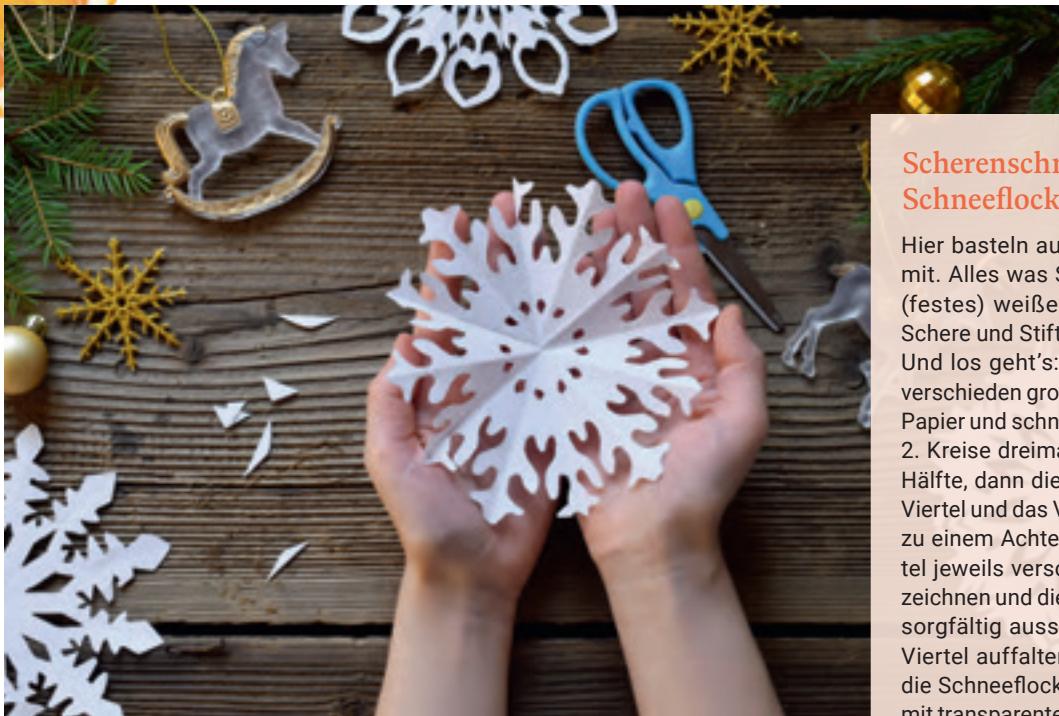
## Kreative Tischdekoration

Getrocknete Orangenscheiben, Nelken und Zimtstangen verleihen der Festtagstafel nicht nur eine feierliche Atmosphäre, sie verströmen auch einen wunderbar angenehmen und weihnachtlichen Duft. Binden Sie die Früchte und Gewürze zum Beispiel mit Paketband und Tannenzweigen zu kleinen Gestecken zusammen. Die Orangen müssen Sie vorher im Ofen, Dörrautomaten oder in der Mikrowelle (schneller) trocknen. Wichtig: Die Scheiben sollten dafür mindestens ein bis zwei Zentimeter dick sein, damit beim Austrocknen keine Löcher im Fruchtfleisch entstehen!

## DIY-Adventskrantz

Es muss nicht immer der klassische Strohkranz mit Tannengrün sein. Hübsch ist zum Beispiel auch eine schlichte Baumscheibe, auf der man Kerzen, Styroporkugeln als Schneeflocken und andere winterliche Accessoires wie Rentiere, Tannenzapfen, Äste und Moos drapiert. Besonders dekorativ sieht es aus, wenn die Accessoires farbig besprüht werden, etwa in winterlichem Weiß. Auch ein schlichter Birkenast, umwickelt mit grünen Zweigen und roten Beeren, sieht hübsch aus. Entsprechende Accessoires bekommt man zur Adventszeit im Bastelgeschäft, im Baumarkt oder auch gratis in der Natur. Lassen Sie sich einfach inspirieren!





## Scherenschnitt-Schneeflocken

Hier basteln auch Kinder gerne mit. Alles was Sie brauchen, ist (festes) weißes Papier, Zirkel, Schere und Stift.

Und los geht's: 1. Zeichnen Sie verschiedene große Kreise auf das Papier und schneiden Sie sie aus. 2. Kreise dreimal falten: erst zur Hälfte, dann die Hälfte zu einem Viertel und das Viertel schließlich zu einem Achtel. 3. Auf die Viertel jeweils verschiedene Muster zeichnen und diese anschließend sorgfältig ausschneiden. 4. Die Viertel auffalten und fertig sind die Schneeflocken, die man z. B. mit transparentem Klebeband am Fenster befestigen kann.

Rätselauflösungen von Seite 42 Bilderrätsel: Das Lösungswort ist ZIMTSTERN; Scherbenrätsel: Kugel Nummer 4

GEHWOL  
BEWEGT.

*Sie haben den Fuß.  
Wir die Pflege.*

Anzeige

GEHWOL®



# Ein frohes, entspanntes ★ ★ ★ ★ und gesundes Fest!

Jetzt sind es nur noch wenige Wochen bis Weihnachten und in vielen Familien steigt wieder die Vorfreude auf die Adventszeit und die Festtage. Doch oft ist diese besondere Zeit auch von Hektik und Stress bestimmt. Geschenke wollen besorgt, das Weihnachtessen geplant und Besuche organisiert werden. Wie Sie das Fest der Liebe diesmal in Ruhe und gesünder genießen können.

In einem behaglich warmen Wohnzimmer duftet es nach Tanne und Bienenwachs, am geschmückten Baum funkeln die Kugeln, darunter liegen die bunt verpackten Geschenke. Und der Esstisch für das Festtagsmenü ist bereits liebevoll gedeckt. Freuen Sie sich auch schon auf die Weihnachtstage? Die Rituale zum Fest sind wie ein feierlicher Pausengong, der den Moment aus dem Alltag hebt, an dem das Leben für einen Augenblick zur Besinnung kommt. Besonders Kinder lieben die Adventszeit und die Traditionen an den Festtagen. Denn das familiäre Beisammensein und der vertraute Ablauf geben ihnen Halt und Sicherheit, sie fühlen sich geborgen. Wer erinnert sich nicht selbst gerne an die eigene Kindheit zurück? Kein Wunder also, dass die meisten von uns Weihnachten als ein positiv besetztes Familienfest betrachten, wie Studien immer wieder zeigen.

Doch so schön die Weihnachtstage auch sind, die Vorbereitungen auf das Fest können oft auch ganz schön stressig sein und uns ziemlich unter Druck setzen. Das beginnt bei der Geschenkeauswahl und endet beim Zubereiten des



aufwendigen Weihnachtsmenüs. Auch unterschiedliche Erwartungen bergen Konfliktpotenzial: Wer besucht wen? Müssen wir unbedingt in die Kirche gehen? Wer schmückt den Baum? Und vor allem: Was kommt auf den Tisch?

Umso wichtiger ist es, mit der Familie offen und rechtzeitig über die Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen: Was hat mir im letzten Jahr besonders gut gefallen – und was weniger? Von welchen althergebrachten Ritualen würden Sie sich gerne lösen und wo wünschen

Sie sich mehr Unterstützung? Wer ehrlich reflektiert, kann gemeinsam Lösungen und Kompromisse finden und so die Feiertage entspannter gestalten.

Auch eine gute Planung hilft. Erstellen Sie am besten eine To-do-Liste mit allem, was noch zu erledigen ist – vom Geschenkekauf bis zum Keksebacken mit den Kindern. So behalten Sie den Überblick. Und verteilen Sie Aufgaben, jeder kann mit anpacken!

Überdenken Sie zudem Ihre eigenen Ansprüche und schrauben Sie Erwartungen auf ein realistisches Maß herunter. Weder muss die Wohnung für Weihnachten perfekt geputzt sein, noch muss man an drei Tagen hintereinander festliche Menüs zaubern, die man stundenlang planen und zubereiten muss. Ein bisschen mehr Toleranz sich selbst gegenüber tut gut. Hinterfragen Sie Ihre innere Einstellung: Was ist Ihnen persönlich an Weihnachten wichtig? Und was tun Sie nur, weil „man es eben so macht“? Denn trotz aller Tradition: Die Feiertage sollten Freiraum lassen für das, was Ihnen guttut und was Sie gerne machen. Zeit ist in unserer oft hektischen Welt ein kostbares Geschenk. Wir wünschen Ihnen frohe und erholsame Festtage!



## DER KLASSIKER AUS DER APOTHEKE

RUND, BUNT UND EINFACH LECKER!  
ÜBER 17 LECKERE GESCHMACKSRICHTUNGEN  
RUNDE FORM UND ZARTER SCHMELZ



Mehr Infos unter  
[www.intact-traubenzucker.de](http://www.intact-traubenzucker.de)



Anzeige



## Damit das Fest nicht auf den Magen schlägt

Deftige Braten, Plätzchen, Schokolade vom Bunten Teller ... Die Adventszeit und Weihnachten sind oft eine Völlerei, die unseren Verdauungsorganen nicht gut bekommt. Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchweh und Blähungen sind da häufig vorprogrammiert. Mit kleinen Tricks lässt sich gegensteuern:

**1** **Nicht nur das deftige Essen an sich schlägt auf den Magen,** sondern häufig auch Stress, der durch die aufwendige Zubereitung entsteht. Auch wenn es die letzten 20 Jahre Gänsebraten mit Klößen gab – Fondue, Kartoffelsalat mit Würstchen, Raclette oder im Ofen gegarter Fisch schmecken ebenfalls und lassen sich entspannter vorbereiten.



**2** **Auch traditionelle Rezepte lassen sich leicht anpassen** und zu gesünderen und nährstoffreichen Varianten entwickeln. Bauen Sie eine ordentliche Portion Gemüse ein, das wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente liefert. Anstatt Schokopudding oder Tiramisu kann das Dessert ein leckerer Obstsalat oder Früchtequark sein, verfeinert mit Zimt, der den Kreislauf und die Durchblutung anregt.

**Extra TIPP** Heilpflanzen wie Fenchel, Kümmel, Anis, Pfefferminze, Ingwer und Kamille helfen verlässlich bei typischen Verdauungsbeschwerden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach entsprechenden Produkten.

**3** **Gut gekaut ist halb verdaut.** Das alte Sprichwort sollten wir nicht nur an den Festtagen beherzigen. Denn durch gründliches Kauen essen wir langsamer, und mit kleinen Portionen kommt unser Magen besser zurecht. Zudem wird das Essen durch Enzyme im Speichel besser aufgespalten. Das unterstützt den Darm bei der Verdauung. Und weil das Sättigungsgefühl erst nach rund 20 Minuten einsetzt, haben wir dadurch meist auch viel weniger gegessen, als wenn das Festtagsmenü heruntergeschlungen wird – so lecker es ist.



**4** **Finger weg vom Verdauungsschnaps!** Auch wenn oft das Gegenteil behauptet wird: Alkohol hemmt die Magenmuskulatur und ist eher eine Belastung als eine Verdauungshilfe – denn das Essen verbleibt länger im Verdauungstrakt. Sollten sich schon ein Völlegefühl oder Bauchkrämpfe eingestellt haben, hilft ein Fenchel-Anis-Kümmel-Tee.



**5** **Zu guter Letzt:** Ein Verdauungsspaziergang bewirkt wahre Wunder. Die Bewegung fördert die sogenannte Peristaltik, die Muskelbewegung im Verdauungstrakt, durch die das Essen durch Magen und Darm transportiert wird – und so dem Völlegefühl entgegenwirkt.





# Tipps für stressfreiere Weihnachtstage

## ★ Das Weihnachtsessen

Am festlich gedeckten Tisch mit der Familie zusammensitzen und das Essen genießen – das gehört zu Weihnachten einfach dazu. Doch oft stand man schon den ganzen Tag in der Küche und sitzt dann abends völlig erschöpft am Tisch. Sie sind jedoch nicht alleine dafür verantwortlich, dass sich alle wohlfühlen und es allen schmeckt. Teilen Sie die Arbeit auf, Gäste können etwa das Dessert mitbringen, der Papa sorgt für die Getränke. Auch die Kinder können Aufgaben wie das Tischdecken oder Abräumen nach dem Essen übernehmen. So haben alle mehr Zeit und können den Heiligen Abend entspannt gemeinsam genießen.

## ★ Die Geschenke

Weihnachten ohne Geschenke können wir uns kaum vorstellen. Doch die Suche nach passenden Präsenten für Kinder, Geschwister oder den Partner nimmt viel Zeit in Anspruch. Und oft gibt man mehr Geld aus, als



vernünftig wäre. Das stresst. Warum eigentlich jeden beschenken? Wie wäre es beim Familientreffen diesmal mit Julklapp (Kinder natürlich außen vor)? Bei der Auswahl dürfen Sie dann auch mal pragmatisch sein, laut einer Studie freuen sich viele über etwas Nützliches. Und vermeiden Sie es, in die Spirale der „gleichwertigen Geschenke“ zu geraten, die immer wertvollere Präsente nach sich zieht. Einigen Sie sich vorher gemeinsam darauf, in welchem Rahmen Sie sich beschenken möchten.

## ★ Die Termine

An Heiligabend zu Mutti, am ersten Feiertag zum getrennt lebenden Papa, am zweiten zu den weit entfernt lebenden Schwiegereltern ... Für viele ist Weihnachten ein einziger Besuchsmarathon. Natürlich sind die Wünsche der Verwandten verständlich, Kinder und Enkel sehen zu wollen. Doch Stress und schlechte Laune sind vorprogrammiert, wenn man an den Feiertagen die Hälfte der Zeit im Auto oder in der Bahn verbringt. Die Zahl der Termine und Ortswechsel muss erträglich und umsetzbar bleiben. Wechseln Sie sich mit den Besuchen ab, in diesem Jahr kommen Eltern und Schwiegereltern zu Ihnen, im nächsten ist es andersherum.

# Mit Liebe, Zimt und Sternanis

Weihnachten aus Ihrer Apotheke



| Produkt  | Größe  | PZN      |
|--|--------|----------|
| Curry Gewürz Caelo HV-Packung Blechdose                | 65 g   | 11032486 |
| Glühweingewürz Caelo HV-Packung Blechdose              | 35 g   | 10549098 |
| Hagebuttenpulver Caelo HV-Packung Blechdose            | 70 g   | 19491354 |
| Hirschhornsalz Caelo HV-Packung                        | 20 g   | 10549448 |
| Kardamomenpulver Caelo HV-Packung                      | 10 g   | 15866308 |
| Kreuzkümmel Gewürz Caelo HV-Packung Blechdose          | 70 g   | 11032500 |
| Lebkuchengewürz Caelo HV-Packung Blechdose             | 50 g   | 10549454 |
| Nelken ganz Caelo HV-Packung Blechdose                 | 40 g   | 10549595 |
| Orangenblütenwasser Caelo HV-Packung                   | 100 ml | 12386708 |
| Paprika Edelsüß Gewürz Caelo HV-Packung Blechdose      | 65 g   | 11032546 |
| Pfeffer schwarz ganz Gewürz Caelo HV-Packung Blechdose | 80 g   | 11032552 |
| Pfefferkuchengewürz Caelo HV-Packung Blechdose         | 50 g   | 10549460 |
| Pottasche Caelo HV-Packung                             | 20 g   | 10974358 |
| Rosenwasser Caelo HV-Packung                           | 100 ml | 12386714 |
| Spekulatiusgewürz Caelo HV-Packung Blechdose           | 50 g   | 10549508 |
| Sternanis ganz Caelo HV-Packung Blechdose              | 25 g   | 10549514 |
| Tonkabohnen ganz Caelo HV-Packung Blechdose            | 4 St.  | 10549543 |
| Vanillezucker Caelo HV-Packung Blechdose               | 90 g   | 10549589 |
| Zimtpulver Caelo HV-Packung Blechdose                  | 50 g   | 10549566 |
| Zimtstangen ganz Caelo HV-Packung Blechdose            | 6 St.  | 10549572 |



# Selbstgemachte Vanillekipferl

## Zutaten

für 60 Stück:

- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote
- 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 50 g Puderzucker
- 100 g gemahlene Mandeln (blanchiert oder mit Haut)
- 275 g Mehl und etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 75 g Zucker
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 200 g kalte Butter

## Zubereitung

Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einer runden Messerspitze herauskratzen. Mehl, Zucker, Eigelbe, Butter in Stückchen, Vanillemark, Mandeln und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers verrühren. Danach noch einmal mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen à ca. 1,5 cm Durchmesser formen. Röllchen jeweils in ca. 5 cm

lange Stücke schneiden und zu Halbmonden formen. Kipferl vor dem Backen noch einmal kalt stellen.

Backofen vorheizen (E-Herd: 175 °C; Umluft: 160 °C) und die Vanillekipferl 10–12 Minuten backen, bis die Enden der Kipferl leicht braun werden.

Den Vanillezucker mit Puderzucker mischen und auf dem Backblech über die noch heißen Kipferl sieben. Die Kipferl vorsichtig auf ein Rost oder Kuchengitter legen und abkühlen lassen.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit:** ca. 60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

# Weihnachtspunsch

ohne Alkohol



## Zubereitung

Für den alkoholfreien Weihnachtspunsch Apfelsaft, Sauerkirschsaft, Zitronenschale, Zimtstange und Gewürznelken in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Gewürze kurz vor dem Kochen entnehmen. Tipp: Je länger sie im Punsch ziehen, desto stärker entfalten sich ihre Aromen! Anschließend den Saft der ausgepressten Orange und den schwarzen Tee hinzufügen. Nochmals kurz erhitzen und mit einer Orangenscheibe in Punschgläsern servieren. Nach Bedarf zusätzlich mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

**Extra-Tipp:** Neben Zimt und Nelken können auch weitere weihnachtliche Gewürze wie Sternanis, Kardamom und Muskat hinzugefügt werden.

## Zutaten

- 250 ml Apfelsaft
- 125 ml Sauerkirschsaft (oder Cranberrysaft)
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale, abgerieben)
- 1 Stange Zimt
- 3 Gewürznelken
- 2 TL brauner Zucker
- 1 Bio-Orange (ausgepresst)
- 250 ml aufgebrühter schwarzer Tee
- Honig oder Agavendicksaft nach Bedarf

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit:** ca. 60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

# Gefüllte Bratäpfel

## Zutaten

- 6 Stk Äpfel (z.B. Boskoop)
- 150 g Mandeln (gemahlen)
- 3 EL Brauner Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 50 ml Milch
- 10 cl Apfelsaft
- 2 EL Butter

**Arbeitszeit:** ca. 25 Minuten

**Gesamtzeit:** ca. 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Zubereitung

Die Äpfel waschen, das obere Drittel abschneiden und das Kerngehäuse ausstechen. Für die Füllung die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit Zucker, Vanillezucker, abgeriebener Zitronenschale, dem Zitronensaft und der Milch mischen. Die Äpfel mit der Masse bis etwa 1 cm über den Rand füllen, mit flüssiger Butter bestreichen und etwas Zucker darüberstreuen.

Äpfel in eine ofenfeste Form stellen, Apfelsaft hinzugeben, sodass sie etwas in der Flüssigkeit stehen und dann 20 Min. bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.



**Extra-Tipp:** Dazu schmeckt eine Vanillesoße, entweder selbstgemacht aus Milch, Sahne und Eigelb oder fertig aus dem Supermarkt. Boskoop eignet sich übrigens besonders gut, weil die Sorte beim Backen nicht zerfällt.

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

# Sterillium® In sicheren Händen.



## Wirksamkeit vom Experten.

- +** Seit über 50 Jahren die führende Desinfektion.
- +** Professioneller Schutz vor Bakterien und speziellen Viren.
- +** Effektiv und einfach anzuwenden.



100 % plastikfreie Tücher

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

[www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)